

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

VYUŽITÍ POHYBOVÝCH HER K ROZVOJI POHYBOVÝCH
SCHOPNOSTÍ

THE UTILISATION OF MOTION GAMES TO DEVELOPE
MOTIVE SKILLS

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor bakalářské práce: Dita Brabcová

Studijní obor: učitelství pro mateřské školy

Forma studia: prezenční

Bakalářská práce dokončena: duben, 2011

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením svého
vedoucího bakalářské práce a použitím uvedené literatury.

V Praze dne:

Podpis:

Název práce: Využití pohybových her k rozvoji pohybových schopností

Anotace

Práce zahrnuje charakteristiky pohybových her a pohybových schopností. Znázorňuje jejich propojení.

Zbývá se tím, zda se pohybovými hrami rozvíjí pohybové schopnosti.

Všechny tyto poznatky jsou přizpůsobeny pro děti předškolního věku.

Součástí práce je databáze pohybových her.

Klíčová slova

Pohybová hra, pohybová schopnost, věkové zvláštnosti dětí předškolního věku, testování.

Title: The utilisation of motion games to develop motor skills

Anotation

Bachelor thesis includes characteristics of physical games, and physical abilities. It illustrates their connections.

It is analysed whether the physical games develop physical abilities.

All these knowledge are adapted for preschool children.

Bachelor thesis includes database of physical games.

Keywords

physical game, physical ability, age-specific pre-school children, testing

Obsah:

Obsah:	5
1 Úvod.....	7
2 Problém a cíl práce	8
2.1 Problémy práce:	8
2.2 Cíle práce	9
Teoretická část	10
3 Pojmy a jejich stručná charakteristika:	10
3.1 Hra	10
3.2 Pohybová hra	12
3.3 Pohybová schopnost, vlastnost, dovednost a jejich rozdíly	14
3.4 Pohybová schopnost	14
3.5 Pohybová vlastnost	17
3.6 Pohybová dovednost	17
4 Pohybový aparát dětí předškolního věku + vhodné pohybové hry pro rozvoj pohybových schopností:	19
4.1 Obecné zákonitosti motoriky člověka:	19
4.2 Specifika pohybového aparátu a věkových zvláštností dětí od 3 – 4 let:	21
4.3 Vhodné pohybové hry pro rozvoj pohybových schopností pro takto staré děti:	22
4.4 Specifika pohybového aparátu a věkových zvláštností dětí od 5 – 6 let:	24
4.5 Vhodné pohybové hry pro rozvoj pohybových schopností pro takto staré děti:	25
5 Charakteristika práce učitelky, trenéra, vedoucího s dětmi předškolního věku:	29
Praktická část:	32
6 Hypotézy	32
7 Metody a postup práce	33

7.1 Rozhovor.....	33
7.2 Pozorování –	33
7.3 Experiment.....	33
8 Výzkumná část:.....	35
8.1 Použitý výběrový soubor:	35
8.2 Popis experimentu:	51
8.3 Výsledky výzkumu	53
9 Diskuse.....	54
10 Závěr:	63
11 Použitá literatura	65
12 Přílohy.....	67
Příloha č. 1 – tabulka č. 1.....	67
Příloha č. 2 – tabulka č. 2.....	68
Příloha č. 3 – tabulka č. 3.....	69
Příloha č. 4 – tabulka č. 4.....	70
Příloha č. 5 – dokumentární fotografie experimentu v MŠ Běchovice	71

1 Úvod

Zvolila jsem si toto téma, protože pohybové hry jsou mi blízké. Pohybové hry se hrály od nepaměti a nadále se hrát budou. I do dnešního dne si ráda pohybovou hru zahrají. Celou práci budu přizpůsobovat dětem předškolního věku, protože už dlouho tuto věkovou skupinu studuji a ráda bych s těmito dětmi pracovala.

V této práci se budu věnovat dětským pohybovým hrám a pohybovým schopnostem dětí. Za úkol si zvolím jaká souvislost je mezi těmito pojmy, je-li možné rozvíjet pohybové schopnosti pohybovými hrami. Dále se zaměřím na to, které pohybové hry mohou využívat pro děti předškolního věku a které pohybové schopnosti u dětí rozvíjet. Také budu zjišťovat ve kterých institucích jaké pohybové hry používají a jak často se jim věnují.

Práci mám rozdělenou na dvě části:

1. část teoretická – zde budu charakterizovat různé pojmy, které v práci budu často využívat. Zaměřím se na děti předškolního věku a budu charakterizovat jejich věkové zvláštnosti a zhotovím zásobník pohybových her pro děti předškolního věku. Také napíši charakteristiku učitele, trenéra či vedoucího pohybového kroužku, jakým způsobem působí na dětskou zdatnost.
2. část praktická – zde se zaměřím na pohybové hry. !!!(Jestli ve všech institucích zabývajících se dětmi předškolního věku, využívají pohybových her. Jakých, a zda se od sebe liší a v čem). Dále se budu věnovat, zda se pohybovými hrami dají rozvíjet pohybové schopnosti. Zrealizuji na toto téma výzkum.

Těším se na zpracovávání tohoto tématu a díky tomu na nové poznatky o pohybových hrách a pohybových schopnostech.

2 Problém a cíl práce

2.1 Problémy práce:

1. Které pohybové hry rozvíjí které pohybové schopnosti?
2. Používají předškolní zařízení zabývající se péčí o děti předškolního věku k rozvoji pohybových schopností pohybové hry?
3. Mají děti předškolního věku, které pravidelně dochází na tělovýchovný kroužek vyšší úroveň pohybových schopností, než děti, které nedochází na žádný tělovýchovný kroužek?
4. Existují rozdíly mezi pohybovými hrami, které se hrají v Mateřské škole, které se hrají v mimoškolních institucích pro děti předškolního věku a které se hrají ve speciálně zaměřených institucích na určitý sport (zaměřený na děti předškolního věku)?
5. Lze při pravidelném působení na děti předškolního věku pohybovými hrami po určitou dobu zlepšit úroveň jejich pohybových schopností?

2.2 Cíle práce

1. Zmapovat soubor pohybových her používané při rozvoji pohybových schopností u dětí předškolního věku v různých institucích pracujících s dětmi předškolního věku.
2. Zjistit zda učitelky, trenéři a cvičitelky, kteří se zabývají dětmi předškolního věku používají při tělovýchovných chvilkách (trénincích) pohybové hry na rozvoj pohybových schopností dětí.
3. Ověřit, zda mají děti předškolního věku, které pravidelně dochází na nějaký tělovýchovný kroužek, pohybové schopnosti na vyšší úrovni, než-li děti, které nedochází na žádný pohybový kroužek.
4. Zjistit a poté porovnat, zda se výrazně liší pohybové hry, které používají v Mateřských školách, v mimoškolních institucích zabývajících se dětmi předškolního věku a ve speciálně zaměřených institucích na určitý sport zaměřený na děti předškolního věku, či se neobjevuje žádný výrazný rozdíl.
5. Zjistit, zda dochází k rozvoji pohybových schopností při cíleném dvou měsíčním využívání pohybových her v rámci tělesné výchovy v Mateřské škole.

Teoretická část

3 Pojmy a jejich stručná charakteristika:

3.1 Hra

Pod pojmem hra si každý z nás představí něco jiného. Pro někoho je hra pouhým zkrácením dlouhé chvíle, nebo dokonce chvilka nic nedělání, pro druhé je to zábava, radost, prožitek, každý má své zdůvodnění. Hrou se zabývá hodně herních odborníků, pedagogů, filozofů, psychologů, sociologů i dalších odborníků a každý má svoji teorii hry, za kterou si stojí, a ne vždy jsou autoři v souladu.

Hra jako taková se objevuje už na samotném počátku lidského druhu, kdy byla propojena s prací. V dalších letech, ve středověku, se hra odlišuje podle postavení (církve, šlechta, chudina...). Byly zde hry podobné dnešním honičkám – pohybovým hrám. S nástupem humanismu a renesance nastává opět všeobecný rozvoj vzdělanosti. Zde musíme zmínit našeho, světově uznávaného pedagoga, Jana Amose Komenského a jeho spis „Škola hrou“. Jeho názor je: „Všechny školské robotárny změnit v sídla her“. Pak přichází 18. a 19. století, které hrám moc nepřeje, ale pokrok v této oblasti se zde objevil například ve využívání přírodních náčiní a nářadí pro různé druhy her. (Rubáš, 1997)

Dnes hru posuzujeme trochu jinak. Jak už jsem se zmínila na začátku, každý má na hru jiný názor. Hra je pro člověka velmi důležitá, je skutečnou součástí života. Postupuje naším životem od jeho začátku až po jeho konec. Je to činnost zaměstnávající příjemným způsobem tělo i ducha. Toto tvrdil už ve 2. st. před naším letopočtem italský lékař Galenos. Mnoho dospělých lidí si neuvědomuje význam her. Většinou nemají čas a pospíchají pracovat nebo mají jiné zájmy. V dnešní uspěchané době každý někam pospíchá. Když už se hrám věnují, tak ji použijí jako metodu k dosažení cílů ve své profesi, jako zástěrku při odmítnutí (to byla jenom hra). Je důležité si uvědomit, že hra je důležitá i pro dospělé. (Mazal, 2007)

Hra je proto nezbytnou součástí života každého člověka.

Nejvíce se hra uplatňuje u dětí předškolního věku. Říká se, že období předškolního věku je obdobím hry. Hra tedy v tomto období dítěte tvoří nezastupitelnou roli a měla by být nejčastější činností, které děti předškolního věku vykonávají během dne. Děti předškolního věku si hrají přibližně 9 hodin denně. Je to pro ně nejpřirozenější činnost, projev aktivity. Hra je pro děti spontánní činností, děti si hrají kdykoliv, kdekoliv a s kýmkoliv. Hra je pro ně stejně důležitá jako spánek či strava. Hrou se dítě učí, odpočívá a rozvíjí pracovní dovednosti. Hra zahrnuje vztah ke skutečnosti, řeší úkony reálného života v podmínkách svých představ, přináší radost a uspokojení.

Švýcarský přírodovědec a psycholog Piaget na základě výzkumu pozorování hry u dětí došel k přesvědčení o úzké souvislosti hry s rozvojem myšlení a inteligence dítěte. „Piaget dále rozlišuje 3 základní období intelektuálního vývoje, která se realizují v určitém charakteru hry:

- senzomotorické (6 měsíců až 2 roky),
- symbolické (2-7 let)
- konkrétních logických operací (7-11 let)“ . (Kořátková, 2005, str.13)

„Významné znaky her, které se ve hře objevují jsou: spontánnost, fantazie, zaujetí, opakování, radost, přijetí role, tvořivost“ . (Kořátková, 2005, str.17)

Hra je nejcennější ve svém průběhu ne ve výsledku!!!

Hry také můžeme dělit na:

- Hry bez pravidel – kam patří všechny hry, kde děti mohou uplatnit svou fantazii a hrát si na cokoli je napadne.
 - hry námětové – děti hrají na někoho (na doktora, na rodinu...), koho znají a už se s činnostmi dotyčného setkaly
 - konstruktivní hry – což jsou hry se stavebním materiálem, různé stavebnice (lego, duplo, sega...)

- hry dramatizující – děti si zahrají na pohádku, kterou mají rádi
- Hry s pravidly – zde se všichni řídí podle stejných pravidel a mají předem stanovený cíl, úkol, který se má splnit.
 - pohybové hry – jsou to hry, kde hlavní roli hraje pohyb
 - didaktické hry – to jsou hry naučné, u kterých se děti přiučí něčemu novému.

Ve hře nejde o nic, ale zároveň o všechno.

Děti se učí hrou, pokaždé když si hrají, poznávají něco nového. Často si chtějí hrát s Vámi (matkou, tatínkem, paní učitelkou), je to proto, že si neví samy rady. Potřebují pomoci, jak s něčím zacházet, jak to udělat, aby se to nerozbilo apod. My, ale místo pomoci, často dítě odmítneme a pošleme ho, hrát si samotné. Pustíme televizi, abychom měly klid... POZOR – špatné. Televize působí na dítě ne vždy pozitivně a může zanechat sklony ke špatným návykům, zvykům až k agresivitě.

Všichni jsme těmi, kteří nějak působíme na děti. Proto je potřeba se dětem věnovat a dopřát jim uspokojivou odpověď.

Všichni kdo si hrají a umí si hrát, umí lépe vnímat okolí, jednání druhých a jsou lépe připraveni na život. (Mazal, 2000)

3.2 Pohybová hra

Jak už jsme si pohybovou hru zařadily, je to hra s pravidly. Tato pravidla jsou před zahájením hry známa a jsou platná vždy pro všechny účastníky hry stejně. Nemůže mít někdo jiné pravidla a počítat s výhodami. Dále musí být stanovený cíl a obsah hry.

Pro děti předškolního věku je pohybová hra velmi těžká. Je pro ně těžké přijímat pravidla zvnějšku. Dítě kolem 3 let je ovládáno hlavně svými vnitřními pohnutkami ke hře. Je spousta pohybových her, která mají jednoduchá pravidla a děti i takhle malé je zvládají.

Děti starší kolem 5 roku zase pravidla her vyžadují. Podílí se na jejich tvorbě a chtějí se jim podřizovat. Proto, abychom přijali pravidla zvnějšku, musíme být na určitém stupni rozumového a sociálního vývoje. (Koťátková, 2005)

Pedagog Ferdinand Mazal vystihl pohybovou hru takto: „Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, prožitkem, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí“.

Nejlépe motivovaná pohybová hra je na popud samotného dítěte. Dítě ji chce hrát samo od sebe. Pokud toto není, tak motivace musí být stručná, jasná, aby neodváděla pozornost od hry samotné.

Pohybové hry se třídí podle různých hledisek – např.: dle obsahu

dle místa

dle náčiní

dle fyziologické zátěže

dle ročního období

dle věkových zvláštností

Jiní autoři třídí pohybové hry jinak. Např. na honičky, hry se skoky, s běhy, pálkovací hry ...

„Další klasifikace herních forem z pohledu kondičních možností rozvoje pohybových schopností:

1. pohybové hry rychlostního charakteru
2. pohybové hry rozvíjející silové schopnosti
3. pohybové hry na rozvoj vytrvalosti

4. pohybové hry rozvíjející obratnostní schopnosti

Toto členění je podle pana Rubáše základními kategoriemi, které se dají dále členit např. na hry rychlostně silového charakteru, pohybové hry na rozvoj rychlosti reakce, atd...“ (Rubáš, 1997, str. 17)

Většina herních forem však nekultivuje pouze jednu pohybovou schopnost. Naopak, většinou každá pohybová činnost potřebuje k realizaci více úrovní několika pohybových schopností. (Rubáš, 1997)

3.3 Pohybová schopnost, vlastnost, dovednost a jejich rozdíly

Pohybové vlastnosti a schopnosti se rozvíjejí v ontogenezi člověka v různém rozsahu a jsou také v různém rozsahu ovlivněny genetickou složkou. (Čelikovský, 1976)

Na rozdíl od pohybových schopností a vlastností jsou pohybové dovednosti získané dispozice až učením a tělesným cvičením.

3.4 Pohybová schopnost

Pohybové schopnosti jsou samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti. Také jsou určujícím činitelem všude tam, kde motorický výkon činnosti člověka je převažující a rozhodující.

Projevem pohybových schopností jsou pohybové činnosti a v ní podaný pohybový výkon, takzvaný stupeň splnění pohybového úkolu. (Čelikovský, 1976).

Pohybovou činností rozumíme souhrou pohybů, kterými chceme splnit určený pohybový úkol.

Pohybové schopnosti se vyznačují tím, že musí být nutně specifické pro určitou pohybovou činnost. Jsou poměrně stálé v čase, prostředí na ně nemá skoro žádný vliv.

Aby se jednalo o pohybové schopnosti, musí člověk záměrně vykonávat pohybovou činnost a nezáleží na jeho tělesných proporcích. Např: tělesná výška v košíkové – přesto

ji nepovažujeme za pohybovou schopnost, protože nejde o vnitřní funkční předpoklady organismu. Nejsou pod kontrolou vědomí cvičence. (Čelikovský, 1976)

Mezi pohybové schopnosti patří – rychlost, síla, vytrvalost, flexibilita a obratnost. Lze je rozdělit do dvou skupin:

1. **Kondiční pohybové schopnosti** – ty se dají tréninkem rychle zlepšit, ale pokud nejsou udržovány rychle zase poklesnou. Do této skupiny patří – síla, vytrvalost, částečně rychlost a flexibilita.
2. **Koordinační pohybové schopnosti** – tyto schopnosti už nelze tak rychle tréninkem zlepšit, ale když se po delší dobu trénují, tak vydrží delší dobu, i když nejsou zrovna udržovány. Sem patří obratnost (např. orientace v prostoru...). (Dvořáková, 2000)

Kondiční a koordinační pohybové schopnosti:

- **„Svalová síla** – je schopnost svalové kontrakce s překonáním odporu (vlastního těla, předmětu). Je limitována především průřezem svalu a počtem svalových vláken. Podle charakteru kontrakce (koncentrická, excentrická, isometrická), množství zapojených svalů (lokální, globální), dynamiky kontrakce (dynamická, statická) lze rozlišit různé druhy síly (viz literatura). Síla je základem svalové zdatnosti.
- **Flexibilita** (pohyblivost) – charakterizuje rozsah pohybu v kloubech. Limitována je stavbou kloubů, ale i pružností svalů a vazů, které lze při zkrácení vhodným protahovacím cvičením pozitivně ovlivnit. Podmiňuje spolu se silou svalovou zdatnost.
- **Rychlost** – je schopnost co nejrychleji provést pohyb. Je výrazně podmíněna geneticky a je limitována vedením vzruchů a složením svalů. Je členěna na rychlost reakční, akční a rychlost cyklických pohybů. Podílí se částečně na svalové zdatnosti a je důležitá i v oblasti koordinačních předpokladů. Předpoklady pro zlepšování rychlosti v pohybu se vyvíjejí poměrně časně, avšak tříleté dítě na pokyn reaguje až po určité době, pohyb probíhá relativně pomalu.

Požadavky proto musí být přiměřené a pohybové úkoly, které mají být prováděny rychle, musí být jednoduché a dítě je už musí umět. Spojení rychlosti s obratností je obtížné a pro dítě stresující.

- **Vytrvalost** – je schopnost vytrvat v pohybové činnosti po relativně dlouhou dobu bez poklesu intenzity. Vytrvalost lze strukturovat podle rozsahu svalové práce a podle délky zatížení. Limitujícími faktory jsou především energetické zásoby ve svalech (při lokální vytrvalosti) a srdečně cévní, dýchací a transportní systém (pro celkovou vytrvalost).
- **Obratnost** – je schopností optimalizovat požadavky na pohyb z hlediska prostoru, času a intenzity (síly, pohyblivost, rychlosti, vytrvalosti). Obratnost je také podstatou učení se pohybovým dovednostem. Limitujícím faktorem je schopnost řídit pohyb, citlivě ovládat svaly a svalové skupiny – tedy propojení centrální nervové soustavy a svalů. Obratnost je předpokladem pro zvládání pohybových dovedností, pro motorické učení.
- V pohybovém projevu pak lze rozlišit různé obratnostní kvalitativní znaky: rovnováhu, prostorovou orientaci, rytmičnost, harmonii a souhru částí těla při pohybu. Jsou součástí obratnosti a bylo by možné tyto předpoklady charakterizovat jako schopnost souhry mezi intenzitou síly v čase a prostoru (konkrétní cílený pohyb vyžaduje zapojení optimální, ne maximální, síly v určitou chvíli a v určitém místě).
- Součástí obratnosti je schopnost vnímat a uvědomovat si svoje tělo. Nácviku slouží uvědomělé vedené pohyby, které nejsou pro děti příliš přitažlivé, pokud jsou vyžadovány samy o sobě (např. vedený pohyb paží apod.), napomoci může spojení s pomalou hudbou.
- Podobnými úkoly ale jsou např. chůze po čáře, chodidlo před chodidlo, chůze nebo lezení po vyznačených bodech („po kamenech“), kutálení a házení na cíl, cviky rovnováhy, přeskoky a podběhy švihadla apod.“(Dvořáková, 2000, str.)

3.5 Pohybová vlastnost

Podle Čelíkovského to jsou stránky člověka, které jsou podstatné pro určení rozdílu, nebo shod mezi sportovci, cvičenci nebo necvičícími z hlediska jejich výkonnosti. Například: když je člověk vysoký, je to jeho vlastnost – proto může hrát třeba basketball – ale to, že je vysoký není jeho schopností – schopnost se vyznačuje pohybovou činností a pohyb se musí vykonávat uvědoměle.

3.6 Pohybová dovednost

Pohybové dovednosti jsou naučené pohyby, které člověk nebo dítě dokáže prakticky realizovat. (Dvořáková, 2000)

Pohybové dovednosti člověk tedy získává až postupem času, nejsou vrozené. Vyjadřují aktuální předpoklady v daném okamžiku, jsou časově nestálé, mohou kolísat ze dne na den. Má na ně značný vliv okolí (prostředí), ve kterém se zrovna dotýčný nachází. Pohybová dovednost je dispozice aktuálního charakteru. (Čelíkovský, 1976)

Pro osvojování pohybových dovedností jsou základem vrozené předpoklady, které ovlivňují úroveň dovednosti. (Dvořáková, 2000)

Základní pohybovou dovedností uvádíme chůzi – je to složitý, fyziologicky vydatný, všestranný pohyb zahrnující téměř veškeré pohyby kosterních částí. (Juklíčková - Krestovská a kolektiv.,)

Nemůžeme za dovednost považovat jakýkoliv pohyb nebo pohybovou činnost. Za důležité se považuje cílové zaměření (každý nemusí mít nějaký cíl). Dovednosti samy o sobě nemají svůj název jako schopnosti. Nazývají se dle činnosti, ve které se uplatňují.

Definice podle Schmidta:

- Dovednost: způsobilost vyprodukovat určitý finální výsledek s maximem jistoty, minimem energie či minimem času: je vyvinuta jako výsledek praxe.
- Pohybová dovednost: dovednost, ve které kvalita pohybu je primární determinantou úspěchu. (Měkota, Cuberek, 2007)

Pohybové dovednosti dělíme na dovednosti otevřené a zavřené. „Kritéria pro zařazení je míra stálosti či nestálosti prostředí a v důsledku toho možnosti (nemožnosti) predikovat průběh pohybové činnosti. Předpověditelnost „enviromentálních událostí“, jimž musí cvičenec (lovec, rybář) přizpůsobit svou pohybovou činnost, aby úspěšně zvládl pohybové zadání, je velmi závažná.

Jedná se o úpravy vzhledem k objektům, osobám i (přírodnímu) prostředí“.

Vymezení body k dělení dle Hoffmana a Hartuse:

Dovednosti zavřené	Dovednosti otevřené
- prostředí předvídatelné	- prostředí nepředvídatelné
- činnost konzistentní (od pokusu k pokusu)	- činnost variabilní
- činnost není nutné koordinovat v závislosti na měnícím se prostředí	- koordinace činnosti v závislosti na měnícím se prostředí je nezbytná
- není nutná anticipace vnějších podmínek	- anticipace vnějších podmínek je nutná

(Hoffman, Hartus, 2000)

4 Pohybový aparát dětí předškolního věku + vhodné pohybové hry pro rozvoj pohybových schopností:

4.1 Obecné zákonitosti motoriky člověka:

Obecné zákonitosti motoriky člověka (viz. Havlíčková, Linc, 1988, Kovář a kol. 1988, Dvořáková, 2000) lze shrnout takto:

Pohyb se vyvíjí kefalo-kaudálně – dítě nejprve zvedá hlavu, tedy začíná od hlavy dolů a také od centra k periférii – od hrubé motoriky k jemné. Vývoj probíhá nerovnoměrně, v každém období jinak, jednou rychleji jindy pomaleji. Dochází k tzv. vývojovým „skokům“, a také přichází období vhodné pro rozvoj některých předpokladů tzv. „senzitivní období“. Vývoj je neopakovatelný, proto je potřeba „senzitivního období“ vhodně využít.

Dále vývoj probíhá od neuromotoriky, která je typická pro kojenecký věk přes senzomotoriku, která je zase typická pro předškolní věk. Základem vývoje je tedy vnímání a pohyb. Velmi důležitá při vývoji je motivace, vzor, rytmus ...

V předškolním a především ve školním věku převažuje psychomotorika, kdy je pohyb propojen s prožitkem, vychází z určitých situací a je nutná myšlenková účast při pohybu. Dalším stupněm je sociální ovlivnění motoriky – spolupráce a komunikace spojená s pohybem.

Jak se člověk pohybuje, je individuální, často záleží na tom, jakým je somatotypem – nikdo není vyloženě jedním somatotypem, ale jeden hlavně převládá.

Charakteristika somatotypů ve vztahu k pohybu:

Somatotyp	Tělesná charakteristika	Odhad pohybové úrovně	Problémy v pohybu
Mezomorf (atletický)	Hmotnost – výška Proporční Přiměřeně vyvinuté svalstvo	Dobré předpoklady	Bez problémů
Endomorf (pyknický)	Otlý, tuková vrstva Kulovité tvary těla	Ochablé svalstvo Špatné držení těla Nemotornost Brzy únava Neúspěšnost, ostych	Psychická podpora Přestávky Střední intenzita Šetřit nosný systém
Ektomorf (astenický)	Štíhlý, hubený Dlouhé jemné kosti Štíhlé svaly	Při ochablém svalstvu špatné držení těla- propadlý hrudník, vysedlé lopatky Rychlá unavitelnost Malá síla	Rychlá unavitelnost Psychická podpora Přestávky činnosti Posílení organismu Postupnost

Nejrychlejší tělesný růst a vývoj člověka je v prvním roce života. Během tohoto roku se z miminka, které se chová pouze reflexivně, se stane roční batole, které už začíná mluvit, chodit..., jeho hmotnost je třikrát větší a jeho délka se skoro ani nezdvojnásobila. Batole se vyznačuje tím, že má velkou hlavu a krátké končetiny vůči tělu.

K výrazným změnám dochází v předškolním období dítěte, kdy dochází k růstové akceleraci a změně v proporcích těla. V tomto období se mohou objevit problémy s koordinací pohybů a svalová ochablost.

Kolem 6 – 9 roku jsou váho-výškové proporce vyrovnané. Dalším zlomem ve vývoji je v období puberty po tělesné i psychické stránce. (Dvořáková, 2000)

4.2 Specifika pohybového aparátu a věkových zvláštností dětí od 3 – 4 let:

Dítě kolem 3. roku si individuálně zkouší, někdy až trénuje nové pohybové dovednosti. Přináší mu radost, uspokojení a veliké zaujetí, které mu nedovoluje s činností přestat. Tyto pohybové dovednosti zkouší různým způsobem propojovat, slučovat a zkouší s nimi nové pohybové kreace a varianty. Nejdříve jde o napodobování zvířátek, lidí, až postupem dalších měsíců začíná dětská pohybová tvořivost. Dítě v tomto věku už má prostor ve kterém žije, má ho prozkoumaný. Proto se nebojí jej využívat pro jeho pohybové pokusy. Prostory, které však ještě nezná, rádo zkoumá. Nejdříve však běhá kolem dokola, jak prostor dovolí a vše co nachází, ho inspiruje pro pohybové improvizace. Dítě už si začíná naplňovat určité vnitřní cíle a záměry a je také při prozkoumávání svého těla velmi tvořivé. Prozkoumává své pohybové možnosti a dovednosti. Díky těmto pohybovým aktivitám se rozvíjí kvality jeho osobnosti jako je rozhodování, odvaha, překonávání nezdarů, poučení se z chyb...(Koťátková, 2005)

Běh u takto starého dítěte charakterizuje paní Dvořáková takto: „Krátká letová fáze, široká stopa a balanční poloha paží“. Při skoku do hloubky už zvládá doskok ztlumit podřepem, tudíž dopad není tvrdý, ale je mírně odpružený. Dále je schopno skákat do výšky tak, že se odrazí od země a přeskočí nízkou překážku bez větších problémů. Také by mělo být schopno se naučit na lyžích, pokud dobře zvládá chůzi, což by dítě ve třech letech už mělo. Důležité je neopomenout, že se každé dítě vyvíjí individuálně. (Dvořáková, 2007)

Dítě kolem 4. roku má zájem o pohybové hry, také si rádo zkouší různé části ze sportovních her a opakuje je pořád dokola. Pokud se stane, že si rodič toho všimne, tak má dojem, že k tomu danému sportu má dítě sklony a chce, aby jej provozovalo aktivně. Všeobecně uznávaný názor je, že dítě v tomto věku by se mělo všestranně rozvíjet a

nebýt vedeno pouze jedním směrem. Dítě si v tomto věku uvědomuje své tělo a bere své tělo jako materiál ke konstruování, proplétání a zaplňování různých míst. Děti nejvíce využívají svých pohybů.

Dítě v tomto věku už dobře zvládá chůzi po schodech, či vylézání po žebříku (pokud to pravidelně cvičí). Prověřuje souhru nohou a paží. (Dvořáková, 2007)

4.3 Vhodné pohybové hry pro rozvoj pohybových schopností pro takto staré děti:

HONIČKA OPIČÍ

Zaměření: rychlost, obratnost, postřeh

Místo: vymezená plocha

Pomůcky: 1 až 2 pešky

Věk: od 3 let

Část vyučovací jednotky: úvodní, hlavní, závěrečná (dle volby organizátora)

Organizace: Určíme 1 až 2 honiče, ostatní jsou honěni, použijeme všechno nářadí, které máme k dispozici pro hru, pokud žádné, tak žádné i tak to jde.

Popis hry: Honič je lovec – tygr v opičí honičce, jestřáb ve vrabčí apod..., koho se dotkne, tomu předá dotykem svou roli a peška jako označení. Honěný nemůže dostat babu, pokud zaujme předem stanovenou polohu či postavení. U opičí honičky, pokud se zavěsí nářadí tak, aby se hráč držel pouze rukama, se nesmí nohy dotýkat země.

Pravidla:

1. Pokud se opička – hráč zachrání výskokem na nářadí, musí po odchodu tygra změnit své stanoviště. Oplácení baby stejnému hráči je zakázáno.

Metodické pokyny, obměny:

- Lze určit jiný způsob lokomoce (držení za paty, kachní chůze...).

- Opičí honička je kvalitnější, pokud se využije maximální množství nářadí (bradla, kruhy, hrazdy, žebříky, žebřiny, lana...).
- Lze mít stálé honiče – zásahy si honění počítají, kdo má nejméně zásahů, vítězí.
- Hry vrabčí, želví, mohamedánská, dřevěná... jsou stejné, pouze je jiný způsob hrady (záchrany), čapí – jednonož, želví – sed klečmo, ruce na zemi, mohamedánská – sed a dotyk oběma rukama i čelem země...

Účastní se všichni hráči, ukončení hry je kdykoliv. (Mazal, 2007, str. 162)

NA ŽABIČKY

Úkol: učit skoku do dálky přes překážku (zaměření na sílu, obratnost)

Pomůcky: dlouhé lano

Místo provedení: kdekoliv v bezprašném prostředí

Organizace dětí: všechny děti stojí v kruhu

Popis hry: Na zemi označíme lanem velký kruh – „rybník“. Děti stojí vně kruhu a na znamení učitelky všechny skočí do kruhu a zaujmou předem určenou polohu (postaví se zpříma, sednou do dřepu, sednou si na zem...). Na další znamení přeskočí lano směrem z kruhu ven. Opakujeme třikrát až čtyřikrát.

Pravidla:

1. Děti skákají z kruhu a do kruhu jen na znamení.

Metodické pokyny:

- Kruh musí být dostatečně velký, aby se děti nestrkaly.
- Po každém provedení hry označíme děti, které dobře přeskočily a pochválíme je.
- Ve dvou kruzích o závod dvou skupin. (Tatrová, 1965)

NA KVOČNU A KUŘÁTKA

Pohybová obsah: lezení ve vzporu dřepmo, běh (zamření na rychlost, obratnost)

Úkol: podlézání překážky, rychlé reakce na zvukový podnět

Popis hry: Na jedné straně hrací plochy vyznačíme místo – kurník, kde se kolem učitelky – kvočny – shromáždí děti – kuřátka. Jedno dítě představuje lišku a číhán stranou. Před kurníkem napneme provaz asi ve výši 40-50cm. Kvočna podleze provaz i s kuřaty a všichni se procházejí po hřišti, zobou zrníčka. Když učitelka zvolá: „Pozor liška!“, běží všechny děti k provazu, podlezo ho a snaží se ukrýt do bezpečí. Liška vybíhá a chytá kuřátka.

Pravidla:

1. Kuřata jdou na procházku až za kvočnu a utíkají domu až na zavolání
2. Všechny povely pro změny ve hře dává učitelka, i když roli kvočny může předat obratnějšímu dítěti

Metodické poznámky: Provaz vymezuje vchod do kurníku, můžeme ho postupně snižovat. Hra je vhodná i při pobytu venku za předpokladu, že terén je bezpečný.

Pomůcky: provaz, lano (Juklíčková – Krestovská a kolektiv,)

4.4 Specifika pohybového aparátu a věkových zvláštností dětí od 5 – 6 let:

Děti kolem 5. -6. roku jsou ve svých pohybových dovednostech velmi vynalézaví. Rády zkouší něco nového a rády při pohybu používají různé pomůcky (kolo, lyže, sánky, hry ve vodě s různými nadnášely...). „Po zvládnutí minulého období, které bylo typické konstruováním s tělem, se jejich zájem zaměřil na regulérní akrobatické hry s gymnastickými prvky.“(Kořátková, 2005, str. 34)

Také tyto děti mají silného soutěživého ducha, znamená to, že děti rády poměřují své síly se svými vrstevníky. Nejedná se o poměřování pouze rychlosti v závodech, ale o

veškeré srovnávání různých dovedností s druhými. Také je typické pro tyto děti, že se rády podřizují různým pravidlům při pohybové hře.

Kolem 5. roku je u dětí napodobování dle vzoru relativně přesné. Už také dokáží udržet rovnováhu, což je jedním z předpokladů pro zvládnutí dalších pohybových dovedností. Dále schopnost udržet rovnováhu prokazuje souvislosti s dovednostmi obratnostního charakteru. To se jeví jako základ kvalitní stránky motoriky dítěte. Dítě těsně před odchodem do základní školy plynule chodí i v nerovném terénu, jejich běh je stabilní, vzniká prodloužení letové fáze a koordinace kroku a paží. Pro takto staré děti je běh nejčastější formou pohybu.

Po pátém roce se projevuje strach z výšek, asi kolem 90 cm. (Dvořáková, 2007)

V období šesti let se střídá vývoj schopnosti odrážet se jednou nohou či snožmo. (Dvořáková, 2007)

Mezi 5. – 7. rokem dochází k dozrání centra nervového systému, proto toto období bývá považováno za optimální období pro všeobecné učení, a pro učení motoriky obzvláště. I přesto dítě v 6. – 7. letech špatně zvládá propojení rychlosti s obratností. Provádět složité pohyby není pro ně těžké, ale provádět je rychle už ano. Je to pro ně až stresující a vede to ke snížení kvalit provedení pohybu. Toto trvá až do 10 let. (Dvořáková, 2007)

4.5 Vhodné pohybové hry pro rozvoj pohybových schopností pro takto staré děti:

NA MEDVĚDY A VČELY

Úkol: cvičit obratné vylézání na žebřiny (zaměření na obratnost, rychlost)

Pomůcky: žebřiny

Místo provedení: herna

Organizace dětí: třetina hráčů jsou medvědi, dvě třetiny hráčů jsou včely.

Popis hry: Děti rozdělíme na dvě nestejně početné skupiny: menší, asi jedna třetina dětí, představuje medvědy, druhá, větší skupina, jsou včely. Žebřiny představují úly.

V protilehlých částech herny označíme v jednom rohu louku a v druhém les. Děti – včely jsou na začátku hry v úlech, tj. na žebřinách, medvědi jsou v lese. Na znamení učitelky včely vylétí z úlů na louku na pastvu. Sotva včely odletí, přijdou z lesa medvědi a mlsají med, tj. vylezou na žebřiny. Jakmile učitelka zvolá „medvědi!“, včely přiletí a honí medvědy. Hru opakujeme třikrát, pak vyměníme úlohy.

Pravidla:

1. Děti mění stanoviště jen na smluvené znamení.
2. Jsou-li medvědi „v lese“, nesmějí dostat „babu“
3. Při lezení na žebřiny děti smějí stoupat jen z příčky na příčku a při slézání dolů nesmějí seskakovat z výšky.

Metodické pokyny:

- Učitelka při hře stojí u žebřin, aby mohla slabším dětem pomáhat.
- Dbá na to, aby všechny děti plnily své úlohy a nepletly se.
- Je možno barevně označit jednotlivá družstva, aby se děti snáze rozeznaly.
- Učitelka při hře může velmi dobře sledovat, jak jsou které děti odvážné a jak reagují na povel.(Tatrová, 1965)

VYLUČOVACÍ ZÁVOD V KRUHU

Část výukové jednotky: hlavní

Pomůcky: nářadí alespoň pro 2 mety

Zaměření: vytrvalost, rychlost, vůle

Vyřazení: ano, s doplňkovým cvičením

Místo: vymezená plocha

Věk: od 6 let

Organizace: Podle počtu hráčů hrají všichni, a nebo hráče rozdělíme podle výkonnosti do několika skupin. Hráči stojí po obvodu kruhu či elipsy ve stejné vzdálenosti od sebe, bokem ke středu.

Popis hry: Na pokyn vedoucího hry začnou utíkat a každý se snaží co nejdříve dohonit běžícího hráče před sebou a dotykem ho vyřadit.

Pravidla:

1. Kdo je vyřazen ,zabočí ihned do kruhu,utvoří s ostatními vnitřní soustřední kruh, otočí se a běží volně v protisměru.
2. Vítězí 2 až 3 hráči, kteří po určité době zbyli nevyřazení ve vnějším kruhu.

Metodické pokyny, obměny:

- Hráči obíhají 2 až 4 metry postavené z náradí, zamezíme tím zmenšování kruhu nebo elipsy eventuální srážce.
- Každý hráč honí soupeře před sebou a zároveň je honěn. Hráči taktizují a rozestavují se podle kvalit soupeře. V tomto případě stačí povel „čelem vzad“ před zahájením běhu a eventuální výhody tak odstraníme.
- Podle výkonnosti hráčů lze po prvním startu všech vytvořit finále C-prvních 10 vyřazených, B-dobří běžci a A-nejlepší běžci. Lze bodovat i v družstvech.
- Vyřazení hráči nestojí v kruhu, buď volně běží v protisměru nebo cvičí, protahují se apod.
- Zajímavá obměna je, když změníme pravidlo a do kruhu odpočinout jde ten, kdo dohonil hráče před sebou a dotkl se jej. (Mazal, 2007)

NA JESTŘÁBA

Pohybový obsah: cvičení obratnosti

Úkol: postřeh, hbitost, kolektivní spolupráce dětí v zástupu

Popis hry: Děti tvoří asi 10členné vázané zástupy tak, že se hráči drží oběma rukama v pase. První dítě má ruce v upažení a představuje kvočnu, ostatní jsou kuřata. Před zástupem stojí jedno dítě – jestřáb – jeho úkolem je plácnout, kterékoliv dítě(kuře) v zástupu. Kvočna se snaží chránit svá kuřata tím, že se staví stále čelem k jestřábovi. Kuřata se kryjí pouze tím, že se drží za kvočnou.

Pravidla:

1. Podaří-li se jestřábovi zasáhnout jedno kuře, stává se kuře jestřábem a jestřáb kvočnou.
2. Nepodaří-li se po určité době jestřábovi získat kuře, učitelka mění úlohy sama.
3. Zástup dětí se nesmí roztrhnout. Stane-li se tak, hra se přeruší a po spojení, začíná znovu.

Metodické poznámky: V původním záznamu předchází hře dialog mezi jestřábem a kvočnou. Jestřáb sedí na zemi a dřívkem kope jamku. Kvočna se ptá: „Kvok, kvok, co tu děláš?“ Jestřáb odpovídá: „klovám, klovám jamčičku.“ „Co s tou jamčičkou?“ „Ohníček rozdělávat.“ Co s tím ohníčkem?“ „Vodičku vařit.“ „Co s tou vodičkou?“ „Kuřátka pařit.“ „Kdo ti je dá?“ „Já si je vezmu!“ „Tak to zkus!“

Hře by měl předcházet rozhovor s dětmi o tom, jakým býval jestřáb pro volně pobíhající drůbež postrach. Hra je vhodná především pro pobyt venku. (Juklíčková – Krestovská a kolektiv,)

5 Charakteristika práce učitelky, trenéra, vedoucího s dětmi předškolního věku:

Každý z těchto odborníků musí mít o svém zaměření řádné znalosti. Měly by být schopny vše, co vyžadují po svých svěřenců (dětech předškolního věku), předvést a vysvětlit tak, aby děti byly schopné cvik nebo úkol nápodobit a zopakovat. Specializace těchto profesí je rozdílná. Všichni jsou zaměřeny na stejně staré děti, ale každý je specializován na jinou zdatnost těchto dětí.

Zdatnost – „Z liblické konference vzešla definice: „Zdatnost je souhrn předpokladů reagovat optimálně na různé podmínky prostředí.“ Vycházíme-li z této definice, značí zdatnost obecně souhrn předpokladů optimálně reagovat na podněty prostředí, zasahující různé oblasti lidské činnosti.“ (Čelikovský, 1969, str. 13)

Rozdělení zdatností:

Tělesná zdatnost – „Tělesná zdatnost je schopnost optimálně reagovat na různé podněty prostředí, vyžadující (ve větší či menší míře) tělesnou práci. Protože práce probíhá vždy v čase, přecházíme tak k dalšímu pojmu, k množství práce vykonané v časové jednotce, k výkonu.“ (Čelikovský, 1969, str. 13)

Tělesnou zdatnost nemůžeme měřit přímo, můžeme pouze usuzovat její úroveň dle reakcí na tělesné zatížení. (Čelikovský, 1969)

V jiné definici, kterou u nás publikoval Měkota (2001) je navíc zdůrazněno, že jde o stav životní pohody vyznačující se malým rizikem předčasných zdravotních problémů.

Výkonnostní zdatnost – Definice výkonnosti dle Čelikovského: „Výkonnost je schopnost podávat určitý konkrétní výkon.“

Definice výkonnosti od německého autoritativního pramenu: „Výkonnost je předpoklad ke zdolávání určitých výkonových nároků reprezentovaný strukturou a stupněm vyjádření personálních výkonnostních předpokladů.“

Definice výkonnosti dle Měkoty a Cubureka: „Výkonnost = způsobilost (připravenost) podávat výkony v určité konkrétní činnosti, zpravidla na poměrně stabilní úrovni.“

Výkon je potom jednorázový projev výkonnosti. Pojem výkonnost se spojuje s jednotlivci nebo také s určitou populací. (Měkota, Cuberek, 2007)

Zdravotně orientovaná zdatnost – je zdatnost (stav funkcí organismu) ovlivňující zdravotní stav a působící preventivně na zdravotní problémy spojené s hypokinezí.

Každý kdo na děti působí musí znát cíle zdravotně orientované zdatnosti a respektovat je, ne všechny cíle jsou schopny dodržovat samy děti, proto je důležitý dozor, který má přehled o dětech a ví co, které dítě zvládne.

Cíle psychomotorické:

- Prokazují pohybovou způsobilost v řadě pohybových činností a to jednotlivě i ve skupinách
- Tvořivě začleňují nové pohybové dovednosti do již osvojených pohybových celků
- Uvědomují si své individuální předpoklady a na základě toho dbají o odpovídající úroveň svého zdraví (u malých dětí toto sleduje paní učitelka)

Cíle kognitivní:

- Vytváří osobní programy denního režimu, které vedou k udržení pohybové aktivity, zdravého životního stylu a účinným metodám regenerace
- Znají obsah pojmu zdravotně orientovaná zdatnost a přínos pravidelné pohybové činnosti
- Prokazují dobrou orientaci a přiměřenou odbornost v různých formách pohybové činnosti sportovního charakteru

Cíle afektivní:

- Projevují prožitek, tvořivost a pozitivní sebevědomí během pohybové činnosti
- Chápou individuální odlišnosti mezi jednotlivci
- Projevují osobní nezávislost, odpovědnost, čestnost a pozitivní soutěživost

(Mužík, Krejčí, 1997)

Praktická část:

6 Hypotézy

1. Předpokládám, že pro rozvoj každé pohybové schopnosti, existuje aspoň 10 pohybových her.
2. Předpokládám, že v různých institucích zabývajících se dětmi předškolního věku využívají z 30% řízené pohybové činnosti pohybové hry.
3. Předpokládám, že ve speciálně zaměřených institucích na určitý sport pro děti předškolního věku využívají jiné a složitější pohybové hry než v ostatních institucích pro děti předškolního věku.
4. Předpokládám, že děti předškolního věku, které pravidelně dochází na jakýkoliv sportovní, tělovýchovný kroužek, jsou pohybově zdatnější než děti předškolního věku, které nenavštěvují žádný takový kroužek.
5. Předpokládám, že při pravidelném působení po dobu 2.měsíců na pohybové schopnosti dětí předškolního věku pohybovými hrami, dojde ke zlepšení výsledků testování pohybových schopností o 5%.

7 Metody a postup práce

7.1 Rozhovor – typ rozhovoru – otevřený, - proběhl s trenéry (s trenéry fotbalových kroužků pro děti předškolního věku, s trenérkou atletického kroužku pro děti předškolního a mladšího školního věku)

- zjistit, jaké pohybové hry používají

7.2 Pozorování – pozorování přímé a nezúčastněné – pozorování tělovýchovných chviliek v mateřských školách na Praze 9 a v ostatních institucích zabývajících se pohybem a dětmi předškolního věku

- zjistit, kolik času z této tělovýchovné chvílky, paní učitelky, trenéři a vedoucí věnují pohybovým hrám a kolik věnují jiným tělovýchovným činnostem.

7.3 Experiment – testování, měření :

A. vstupní měření – Skok do dálky z místa (síla, obratnost)

Člunkový běh (rychlost)

Hod na cíl (síla)

Měření hlubokého předklonu z vyvýšené plochy (flexibilita)

Dráha obratnosti (obratnost, rychlost)

Na základě těchto testů jsem zjistila, úroveň pohybových schopností dětí před zahájením výzkumu.

B. průběh experimentu – hraní výlučně předem připravených pohybových her

doba trvání – 2 měsíce, 2x týdně

C. výstupní měření – Skok do dálky z místa (síla, obratnost)

Člunkový běh (rychlost)

Hod na cíl (síla)

Měření z vyvýšené plochy (flexibilita)

Dráha obratnosti (obratnost, rychlost)

Stejně provedení těchto testů, jako při vstupním měření, je základ pro kvalitní porovnání výsledných hodnot.

8 Výzkumná část:

8.1 Použitý výběrový soubor:

Výzkum byl realizován v mateřské škole na Praze 9 v Běchovicích.

Počet dětí – 28 dětí.

Věk dětí – 5 – 6leté děti (+ dva chlapci 7letí s odkladem školní docházky)

Soubor pohybových her použitý k vykonávání experimentu:

K výzkumu jsem použila pohybové hry, které rozvíjí pohybové schopnosti. Většinu pohybových her jsem zvolila z knihy: „Pohybové hry a hraní“ od Ferdinanda Mazala.

Zvolené pohybové hry k realizaci experimentu:

HONIČKA DVOJIC

Část výukové jednotky: úvodní

Pomůcky: 1 až 2 pešky

Zaměření: rychlost, vytrvalost, obratnost, spolupráce

Místo: vymezená plocha

Věk: od 4let

Organizace: Hráči vytvoří dvojice (při lichém počtu jednu trojici). V této hře se zaměřujeme na způsob držení – úchopu hráčů ve dvojicích. Schéma držení je různé, například: držení za ruce, zaklesnutí lokty, za sebou – držení za ramena, za pas...

Popis hry: Určí se honiči – buď jedna, či dvě dvojice – dle počtu dvojic a velikosti vymezené plochy. Honiči jsou označeni peškem a koho chytí, tomu dotykem předají babu-peška. Předat babu zpět stejné dvojici se nesmí.

Pravidla:

1. Dvojice se nesmí pustit.
2. Pustí-li se honěná dvojice, má automaticky babu.
3. Pustí-li se honiči nesmí honit, dokud se nespojí.

RYBIČKY, RYBIČKY

Část výukové jednotky: úvodní

Zaměření: rychlost, vytrvalost, obratnost, spolupráce

Místo: vymezená plocha

Věk: od 6let

Organizace: Určíme honiče – rybáře, ostatní jsou honění – rybičky: Rybář a rybičky se postaví naproti sobě na koncové čáry herní plochy.

Popis hry: Hráči po říkance – Rybičky, rybičky, rybáři jednou!, přebíhají z jednoho konce herní plochy na druhý. Proti nim postupuje rybář, který dotykem mění rybičky ve své pomocníky, které ve svém dalším přeběhu, chytají spolu s ním další rybičky a drží se přitom za ruce (představují rybářskou síť).

Pravidla:

1. Honiči mohou utíkat pouze vpřed či do strany, nikdy ne zpět.
2. Poslední chycený je vítězem, má právo být rybářem.

Metodické pokyny a obměny:

- Říkanka před přeběhem oživí zejména u mladších hráčů hru.
- Rybář se nového chyceného chytne a spolu vytváří „síť“, čím více chycených – větší síť a lépe se rybičky chytají.

HONIČKA SMĚŠNÁ

Část výukové jednotky: úvodní

Pomůcky: 1 – 2 pešky

Zaměření: rychlost, vytrvalost, obratnost, pohotovost

Místo: vymezená plocha

Věk: od 5let

Organizace: Jeden honič (maximálně dva), ostatní jsou honění.

Popis hry: Kdo je chycen, má babu – peška a stává se honičem. Honič se po celou dobu hry (po předání baby dalšímu hráči) drží na místě, na kterém dostal babu.

Pravidla:

1. Baba se předává peškem či dotykem ruky.
2. Pokud hráč dostane třetí a další babu, drží se oběma rukama na místech posledních dvou zásahů.
3. Při předávání se může na okamžik pustit.

Metodické pokyny a obměny:

- Někdy je pro vedoucího hry otázkou, do jaké míry se mu podařilo vtáhnout účastníky do hry do její atmosféry, do dění. Při vysvětlování, ve kterém zdůrazníme, že druhý zásah znamená držet se druhou rukou a pustit se lze až při zasahování dalšího, se stane, že se hráči zeptají „a co při třetím zásahu?“. Tehdy víme, že hráči o tak jednoduché činnosti přemýšlí a představují si ji. Jsou ve hře a my již s úsměvem řekneme, že platí vždy poslední dva zásahy.

EVOLUCE

Část výukové jednotky: úvodní

Zaměření: pozornost, koncentrace, obratnost, socializace

Místo: vymezená plocha

Věk: od 5let

Organizace: Hráči jsou rozmístěni volně po ploše.

Popis hry: Na znamení ke hře si hráči dřepnou, pohybují se v dřepu a pípají jako kuřata. Jakmile potká kuře také kuře, začnou mezi sebou stříhat „kámen, nůžky, papír.“ Kdo z dvojice vyhraje, stane se slepicí a začne kvokat. Hledá slepici a pokud ji najde, opět si s ní stříhne. Pokud vyhraje, stane se psem a štěká. Běhá po čtyřech a dělá poskoky a hledá sobě rovného hráče (psa). Opět stříhá se psem, pokud vyhraje, stává se orangutánem a vydává zvuky jako orangután – hu, hu, hu. Po stříhání se sobě rovným (orangutánem) a následnou výhrou se stává člověkem a vítězí. Hru dohrávají všichni, dokud mají s kým stříhat.

Pravidla:

1. Každý kdo vyhraje stříhání, postupuje, kdo prohraje, zůstává na své zvířecí pozici a hledá si dalšího hráče stejného druhu.
2. Vítězů postupně přibývá, končit může vedoucí hry podle potřeby.

Metodické pokyny, obměny:

- Může měnit druhy zvířat podle toho, jak znají hru hráči.
- Také verbální projevy jsou ukázkou zapojení hráčů do hry a nevádí, pokud je v herním prostoru skoro „neslyšitelné“.
- Nedoporučujeme hrát hru až do poslední dvojice. Nejvýhodnější je ukončit hru, pokud je asi 30% hráčů člověkem.

NA ČERVENOU KARKULKU

Část výukové jednotky: hlavní

Zaměření: reakce, rychlost, pozornost, orientace

Místo: vymezená plocha

Věk: od 2let

Organizace: Dvě stejně početná a vyspělá družstva sedí proti sobě ve vzdálenosti 1m.

Popis hry: Jedno družstvo je označeno jako červení, druzí jako bílí (obdoba hry červení a bílí). Vedoucí hry vykládá pohádku o Červené Karkulce. Podle toho, kterou barvu (červená, bílá) vysloví, to družstvo začne honit.

Pravidla:

1. Stejná jako u hry červení a bílí.
2. Pokud je bílí chycen (dotykem ruky) před čarou záchrany, stává se automaticky červeným (a naopak) a zařazuje ihned do družstva červených (bílých).
3. Za čarou záchrany chycení neplatí.
4. Vyhrává družstvo, které má po době určené vedoucím hry více hráčů.
5. Vedoucí hry mění barvy hráčů nepravidelně.

Metodické pokyny, obměny:

- Hráči musí být od střední čáry stejně vzdáleni.

NA VEVERKY A KUNY

Část výukové jednotky: hlavní

Pomůcky: 2 až 3 kruhy, 60 koulí z papírů

Zaměření: rychlost, házení, postřeh, spolupráce, síla

Místo: vymezená plocha

Věk: od 2let

Organizace: Uprostřed ohraničené plochy rozložíme 2 až 3 kruhy (hnízda). Dovnitř vložíme všechny koule z papírů, které představují oříšky. Dva až tři hráči představují v hnízdě kuny, ostatní hráči veverky, které stojí okolo hnízda.

Popis hry: Kuny se dostaly do zásobárny veverek. Aby se jí zmocnily, musí vyházet všechny oříšky (koule...), každá kuna po jednom kusu (v ruce jen jeden předmět) z hnízda.

Pravidla:

1. Kuny vyhrají, pokud nastane okamžik, že v hnízdě nebude ani jeden předmět (oříšek).
2. Pokud se zhruba do 2,5 minuty nepodaří kunám vyprázdnit hnízdo, vyhrají veverky.
3. Vedoucí hry obmění funkce a hra se opakuje.

Metodické pokyny a obměny:

- Počet zásob (koulí z papírů...) musí být nejméně třikrát větší, než je počet veverek.
- Vedoucí hry důsledně kontroluje, že veverka nesmí držet více oříšků než jeden, kuna maximálně dva.

- Vyhazované oříšky těsně u hnízda veverky nesmí srážet rukama! Mohou se však domluvit a posílat oříšky veverkám poblíž hnízda ze vzdálenějších míst.

NA MOLEKULY

Část výukové jednotky: hlavní, závěrečná

Zaměření: rychlost, postřeh, rychlost reakce, orientace v prostoru

Místo: vymezená plocha

Věk: od 2let

Organizace: Hraje každý sám, každý hráč je atomem.

Popis hry: Hráči, atomy se volně rozestaví a libovolně nebo podle pokynů vedoucího hry, „Mendělejevía“, se pohybují, tzv. kmitají. Na domluvený signál, (vyslovení čísla „Mendělejevím“) se hráči co nejrychleji shluknou do hloučků (do molekul) v počtu odpovídajícímu tomuto číslu. Vedoucí hry zkontroluje, zda počet atomů v molekule souhlasí, přebytečné vyřadí nebo jim udělí trestné body a po povelu „atomy kmitají“ hra pokračuje.

Pravidla:

1. Molekuly tvoří pevně se držící atomy, přebytečné atomy jsou nejdéle od středu molekuly.
2. Vítězí žáci, kteří vydrží nejdéle ve hře nebo mají nejméně trestných bodů na konci hry.

Metodické pokyny, obměny:

- Atomy se pohybují – kmitají – podle pokynu vedoucího hry, „Mendělejevía“, a to během, snožnými poskoky, po jedné noze...

- Vyřazení hráči si nesednou, ale běhají po obvodu tělocvičny nebo cvičí; vítězem je hráč s nejmenším počtem vyřazení z molekul.
- Hráči se nesmí shluknout předem, tedy před zvoláním čísla.
- Vedoucí hry „Mendělejev“, musí stále znát počet atomů ve hře. Na začátku hry doporučujeme volbu čísel, která umožní všem hráčům zůstat ve hře (čísla dělí počet účastníků beze zbytku).

KUBA ŘEKL

Část výukové jednotky: průpravná, hlavní, závěrečná

Zaměření: rychlost, pozornost, sebeovládání, soustředěnost

Místo: vymezená plocha

Věk: od 5let

Organizace: Hráči stojí na značkách, vedoucí hry popisuje cvik a současně předcvičuje.

Popis hry: Hráči cvičí pouze tehdy, řekne-li před popisem činnosti vedoucí hry „Kuba řekl“. Nejsou-li tato slova řečena a hráč přesto provádí podle paní učitelky cvik, udělá chybu.

Pravidla:

1. Kdo udělá chybu, obdrží trestný bod (a cvičí dále).
2. Kdo má nejméně trestných bodů vyhrává.

NA KRÁLE

Část výukové jednotky: úvodní, průpravná

Zaměření: rychlost reakce, postřeh, pozornost, obratnost

Místo: vymezená plocha

Věk: od 2let

Organizace: Hráči se pohybují v zástupu za králem.

Popis hry: Vedoucí hry představuje krále, pohybuje se (chodí, běží, skáče, provádí kachní chůzi...) po herní ploše. Poddaní – hráči – sledují krále v zástupu za ním a provádějí stejný pohyb. Kdykoliv se král otočí, poddaní musí vzdát králi čest předem stanoveným postojem či polohou (dřep, úklon, leh na břicho...).

Pravidla:

1. Kdo je nejpomalejší, dostane trestný bod.
2. Kdo má nejméně trestných bodů, vyhrává.

Metodické pokyny, obměny:

- Lze motivovat a hrát na krále Dřepíka, Lehobřicha apod. – tj. vyjádření úcty v dřepu, lehu na břicho...
- Králem neurčujeme hráče, první funkci by měl realizovat vedoucí hry. Král se musí pohybovat tak, aby ho v okamžiku, kdy se otočí, mohli sledovat všichni hráči.

KRYSÍ OCÁSEK

Část výukové jednotky: úvodní, hlavní, závěrečná

Pomůcky: doporučujeme ozvučení

Zaměření: soustředění, vytrvalost, spolupráce, periferní vidění, pohotovost, prostorová orientace

Místo: rovná plocha

Věk: od 6let

Organizace: Hráči jsou volně rozmístěni po herní ploše.

Popis hry: Hráči se rozptýlí po ploše a zavřou oči. Mezitím vedoucí hry tiše dotykem označí jednoho hráče jako krysu. Na signál otevrou hráči oči a začnou se rytmicky pohybovat v intencích hudby. Náhle hráč – krysa začne předvádět odlišné pohyby od ostatních, např. poskoky snožmo s rukama v týl a podobně. Ti hráči, kteří krysu uvidí, se ihned zařadí za představitele do zástupu - ocásku a kopírují jeho pohyby. Když má zástup za krysu více jak 6 hráčů (dle celkového počtu), zastaví se, rozkročí nohy a totéž udělá jeho „ocásek“. Ostatní hráči prolézají mezi jejich nohama zezadu dopředu.

Pravidla:

1. Podobně jako v honičkách nejde o vítězství, ale o průběh aktivit ve hře.
2. Hráči tvořící ocásek jsou uchráněni před prolézáním mezi nohama.
3. Další hra začíná, když hráči opět zavřou oči, vedoucí hry označí novou krysu a pustí hudbu.

Metodické pokyny, obměny:

- Měníme nejen rytmus pomocí hudby, ale i činnosti pomocí vhodně vybraného hráče.
- Výběr hráče je velmi důležitý – do funkce krysy nevybíráme „hodné“ děti, zejména zpočátku hry. Je vhodné vybrat hráče, který bude mít zájem a který je schopen vytvářet program s vhodným obsahem

Z VODY DO VODY

Část výukové jednotky: hlavní, závěrečná

Zaměření: rychlost reakce, postřeh, soustředěnost

Místo: rovná plocha

Věk: od 3let

Organizace: Hráči stojí ve dvou zástupech proti vedoucímu hry, zástupy jsou od sebe tři až čtyři metry. Ruce mají v bok.

Popis hry: Požádáme hráče, aby si představili, že stojí z obou stran na břehu říčky. Jako vedoucí hry je upozorníme, že je zkusíme pomoci dvou slov s předložkami splést tak, aby udělali chybu. Pokud řekneme „do vody“, hráči v zástupech okamžitě skočí (uskočí) směrem k sobě. Poskok stranou musí udělat i zpět, pokud vedoucí hry řekne „z vody“. Dostanou se tak na své původní místo. Slova s předložkami musí být vyslovována zřetelně, mohou se však opakovat několikrát stejná. Snahou je splést hráče, aby uskočili tehdy, kdy mají stát na místě (jsou-li z vody, na povel „z vody“ se nepohnou), nebo naopak zůstali stát, když mají skákat.

Pravidla:

1. Hráč musí reagovat na povel ihned, nesmí zaváhat nebo se splést.
2. Hráč, který se splete, nebo reaguje velmi pozdě, případně se kymácí, chybuje také.
3. Hráč, který udělá chybu, je vyřazen ze hry .
4. Vítězí hráč nebo hráči, který je poslední.

Metodické pokyny, obměny:

- Je vhodné stanovit, kolik pokusů končící spletením hráčům vyslovíte. Vhodně tak hráče motivujete k činnosti. Různá rychlost pokynů a jejich nečekané změny jsou znakem dobře vedené hry.

- místo vyřazení stanovíme za chybu trestný bod. Tehdy hráč s nejmenším počtem trestných bodů vyhrává.

ZMRZLINA

Část výukové jednotky: hlavní

Zaměření: rychlost, postřeh, sebeovládání

Místo: vymezená plocha

Věk: od 2let

Organizace: Vedoucí hry nebo jeden hráč je honič a současně vyvolává. Stojí u koncové čáry zády k herní ploše (čelem ke zdi). Ostatní hráči stojí ve vzdálenosti 15 až 20 metrů na druhé straně herní plochy za koncovou čárou.

Popis hry: Honič je zády k hráčům a nahlas hláskuje slovo Z-M-R-Z-L-I-N-A. Jakmile hláskování dokončí, rychle se otočí, aby nachytal někoho, kdo se pohybuje vpřed. Pokud nevidí nikoho, otočí se zády a opět hláskuje stejné slovo. Než začne hláskovat, může se otočit.

Pravidla:

1. Při hláskování se honič nesmí otočit.
2. Pokud honič uvidí někoho v pohybu, označí jej.
3. Chycený hráč si musí stoupnout k honiči a jednou rukou se opřít o zeď nebo dát obě ruce na kolena, ostatní hráči se vrátí na koncovou čáru.
4. Hra začíná znovu a když se někdo z hráčů dostane na úroveň honiče nebo ke zdi dříve, než honič dokončí hláskování, chycení hráči jsou volní a všichni běží zpět za koncovou čáru.
5. Honič běží za nimi a snaží se je chytit.

6. Koho honič chytí, ten se stane novým honičem, pokud nechytí, vyvolává opět on.

Metodické pokyny, obměny:

- Doporučujeme, aby vyvolávku začal vedoucí hry. Na způsobu vyvolávání je postaven úspěch nebo neúspěch hry. Spád a atmosféra hry záleží na napětí, které ve hře vzniká. Toto napětí a spád ve hře řídí vyvolávač. Později by měl místo vedoucího hry hráč, který tuto situaci zvládne.

NA TŘETÍHO

Část výukové jednotky: úvodní, závěrečná

Zaměření: rychlost, postřeh

Místo: vymezená plocha

Věk: od 2let

Organizace: Hráči utvoří dvojicemi postavenými za sebe kruh, čelem dovnitř. Dva hráči stojí vně kruhu – honič a honěný.

Popis hry: Honič chytá honěného vně kruhu. Honěný se může zachránit, stoupne-li si před dvojici. Třetí ve dvojici musí vyběhnout a honička pokračuje.

Pravidla:

1. Je-li „třetí“ chycen, stane se honičem.

Metodické pokyny, obměny:

- Doporučujeme stanovit maximální počet oběhů bez výměny.
- Třetí změnu lze provést i tak, že třetí neutíká, ale stává se honičem a honí bývalého honiče.

SPÍCÍ OBR

Část výukové jednotky: závěrečná

Zaměření: rychlost, rychlost reakce, pozornost, odvaha, sebeovládání

Místo: vymezená plocha

Věk: od 2let

Organizace: Jeden hráč leží uprostřed herní plochy, představuje spícího obra. Ostatní hráči jsou v rozích plochy, kde jsou vymezená území pro hráče – trpaslíky. Zde jsou před obrem v bezpečí.

Popis hry: Vedoucí hry jako moderátor hry oznamuje, že obr spí. Trpaslíci chodí kolem obra, pokřikují, budí ho. Jakmile vedoucí hry řekne „obr vstává“, obr vyskočí a chytá trpaslíky.

Pravidla:

1. Koho obr chytne, ten se stává jeho pomocníkem a vybíhá ze stejného místa jako obr.
2. Do vymezených ploch v rozích obr nesmí.
3. Spaní a vstávání obrů se opakuje tak dlouho, až zůstane poslední trpaslík - vítěz.

Metodické pokyny, obměny:

- Pokud se hráči bojí přiblížit k žíněnce blíž, doplníme hru pravidlem, že trpaslíci musí udělat před útekem dřep, 3 poskoky snožmo či podobný cvik, který je zdrží.

PŘEHAZOVANÁ

Část výukové jednotky: hlavní

Pomůcky: 6 až 20 míčků, papírových koulí

Zaměření: rychlost, házení, chytání, síla, obratnost, orientace

Místo: vymezená ohraničená plocha

Věk: od 2 let

Organizace: Hráče rozdělíme do dvou stejně početných i výkonnostních družstev. Každé družstvo stojí na polovině herní plochy.

Popis hry: Každé družstvo má stejný počet míčků (papírových koulí). Na signál vedoucího hry odhazují hráči všechny míče na strnu soupeře tak, aby na jejich polovině bylo míčů co nejméně.

Pravidla:

1. Vedoucí hry za určitou dobu zastaví hru hlasitým signálem.
2. Ve chvíli kdy vedoucí zastaví hru hráči zkamení, míče dokončí pohyb.
3. Vedoucí hry spočítá míče.
4. Družstvo, které má na své polovině méně míčů, vítězí.

Metodické pokyny, obměny:

- Po ukončení hry je vhodnější nechat hráče posbírat míče (papírové koule)(každý jeden). Zjistíme tak, na které straně míče chybějí, a hráči jsou připraveni k opakování hry či úklidu míčů.
- Počet míčů volíme podle počtu hráčů, cíle hry, velikosti herní plochy.
- Nedoporučujeme míče na košíkovou, kopanou či jiné tvrdé míče z plastu...
- Nejrychleji reagují hráči na povel „Zkameň!“. Povel zabrání dalším pohybům.

VŠICHNI DOMŮ

Část výukové jednotky: úvodní, hlavní

Pomůcky: lavičky, molitany, různé předměty na které děti mohou stoupat

Zaměření: rychlost, obratnost, orientace v prostoru, reakce na signál

Místo: vymezená ohraničená plocha

Věk: od 4 let

Organizace: Hráči jsou volně rozestoupeni po prostoru

Popis: Učitel má v ruce nástroj kterým určuje dětem, že mají běhat. Když přestane hrát, děti se zastaví a čekají na určitý povel, co se bude dít. V této pohybové hře jsou 4 povely: 1. „hromy blesky“ – na tento povel si děti klekají na kolena a schovávají hlavy, aby je nezasáhl „blesk“. 2. „velká voda“ – na tento signál děti utíkají a vylézají na vyvýšenou plochu, aby „se neutopily“. 3. „medvěd v lese“ – paní učitelka je medvědem a chytá děti, děti přede ní utíkají, aby je „medvěd nesežral“. 4. „všichni domů“ – na tento povel všichni běží na předem zvolené místo.

Pravidla:

1. Děti pokaždé čekají na povel, který zazní od paní učitelky.

STRAŠIDELNÝ HRAD

Část výukové jednotky: hlavní, závěrečná

Pomůcky: hadr, prostěradlo

Zaměření: rychlost, obratnost, orientace v prostoru, reakce na povel

Místo: vymezená ohraničená plocha

Věk: od 4 let

Organizace: Hráči jsou rozestoupeni po prostoru

Popis: Děti si představují, že chodí po strašidelném hradě a poslouchají vyprávění paní učitelky, která vypráví, kudy jdou a koho vidí. Když se děti ocitnou v nebezpečí musí začít utíkat a schovat se a zavřít oči. Nikdo nesmí koukat a být v klubíčku. Paní učitelka vezme prostěradlo (hadr) a zakryje jedno z dětí. Po té všechny ostatní svolá a děti hádají, kdo je pod prostěradlem (hadrem) ukrytý.

Pravidla:

1. Nikdo z dětí nesmí při zakrývání koukat, aby do poslední chvíle nevěděl, kdo to je.

(Mazal, 2000, Mazal, 2007, Tatrová, 1977, Jukličková-Krestovská, 1989)

8.2 Popis experimentu:

Tento experiment jsem prováděla po dobu dvou měsíců. Docházela jsem pravidelně do mateřské školy v Běchovicích na Praze 9 dvakrát týdně. Vybrala jsem si třídu nejstarších dětí tedy 5 – 6letých. Před zahájením pravidelného docházení do mateřské školy jsem připravila dětem vstupní testy, kterými jsem změřila úroveň pohybových schopností dětí a aplikovala je na nich.

Testy obsahovaly:

- Skok do dálky z místa (síla, obratnost) – děti měly 3 pokusy a ten nejlepší se zapisoval a počítal do výzkumu.
- Člunkový běh na 10 metrů (rychlost) – děti stály za startovní čarou vedle kužele a na písknutí vyběhly. Musely oběhnout kužel, který byl ve vzdálenosti 10 m poté přiběhnout zpět, oběhnout kužel u kterého začínaly a běžet znovu ke kuželu vzdáleného 10 m a tentokrát se kuželu pouze dotknout a běžet opět nazpátek a přeběhnout největší rychlostí startovní čáru. V tomto okamžiku se stopoval čas, který byl zapsán.

- Hod na cíl ze 3 metrové vzdálenosti (síla) – s dětmi jsme tento test realizovaly venku na čerstvém vzduchu. Připravila jsem dětem čáru 3 metry vzdálenou od cíle, kam se musely trefit tenisovým míčkem. Měly tři pokusy, tedy mohly získat tři body. Cíl byl zakreslen v metrové výšce na bráně. Měl poloměr 30 cm, kdo se trefil, měl bod.
- Hluboký předklon ze stoje na vyvýšené ploše (flexibilita) – děti se postavily na lavičku a zvolna se předkláněly. Musely mít natažené nohy a rukama se dostat co nejhlouběji. Měří se vzdálenost prstů od úrovně chodidel. Na úrovni chodidel je nulová hodnota.
- Dráha obratnosti (rychlost, obratnost) – dětem jsem připravila jednoduchou dráhu dlouhou 15 metrů. Děti měly za úkol přeskočit švédskou bednu, podlézt nízký most, podlézt druhý nízký most, oběhnout sloup, proběhnout švihadlem (švihadlo bylo rozloženo jako had, děti museli proskákat všemi skulinkami) a proběhnout cílovou čáru. Poté se jim zastavil čas a zapsal.

Po změření časů v těchto testech mohl výzkum začít.

Vymezený čas, který jsem měla k dispozici na každý výzkumný den byl 45 minut, který jsem využila hraním pohybových her pro rozvoj pohybových schopností dle obsahu výše.

Pokaždé jsem vybrala jednu pohybovou hru na úvod, jednu jako hlavní a jednu jako závěrečnou. Při zbytku času, děti měly volný výběr. Jedno dítě bylo vybráno a mohlo zvolit pohybovou hru, kterou by si chtělo zahrát.

Po uplynutí dvou měsíců jsem děti opět změřila stejným způsobem. Výstupní měření jsem provedla stejnými testy jako na začátku výzkumu, abych dostala výsledky a zjistila, zda se mi předpoklady potvrdily či naopak.

8.3 Výsledky výzkumu

Z tabulky č.1 (viz příloha) vyplývá, že děti z mateřské školy, které byly testované, mají lepší výsledky než-li před výzkumem. Zlepšení není u všech testů stejné. Například u hodů na cíl je výsledek lepší až o 127%, což je způsobeno díky použití malých číselných rozdílů – děti házely třemi tenisovými míčky, tudíž mohly získat 0 – 3 body. Pokud získaly 1 bod a poté 2 body jejich zlepšení je o 100% procent, i když jde pouze o jeden bod navíc. To samé se objevuje u měření hlubokého předklonu z vyvýšené plochy (flexibility), kde jsou výsledky na stejném principu jako výsledky u hodů na cíl.

Druhá tabulka (viz příloha tabulka č.2) ukazuje výsledky testování dětí předškolního věku s pravidelnou docházkou na fotbalový kroužek. Ve výsledcích je znatelný rozdíl, mezi těmito dětmi a dětmi z mateřské školy, které nikam pravidelně nedocházejí a netrénují. Také je znát, rozdíl před zahájením výzkumu (1.měření), zde je rozdíl opravdu veliký, a po ukončení výzkumu (2. měření), zde se rozdíl výrazně zmenšil. Dokonce i u měření hlubokého předklonu z vyvýšené plochy je výsledek dětí z mateřské školy, respektive netrénovaných, lepší než u dětí docházejících na fotbalový kroužek. To potvrzuje, že na fotbalovém kroužku dbají více na rychlost a základní dovednosti s fotbalovým míčem, než-li ohebnost. Každý sportovní kroužek je zaměřen na jiné pohybové schopnosti a dovednosti.

Ve třetí tabulce (viz příloha tabulka č. 3) jsou výsledky dětí předškolního věku, které pravidelně dochází na atletický kroužek. Pohybové schopnosti těchto dětí jsou znatelně vyšší než u dětí docházejících pravidelně na fotbalový kroužek. Jak je vidět z tabulky, děti vynikají ve skoku do dálky z místa. Jejich výsledky jsou znatelně vyšší i oproti dětem z fotbalového kroužku.

9 Diskuse

1. hypotéza – znění - Předpokládám, že pro rozvoj každé pohybové schopnosti, existuje aspoň 10 pohybových her.

Na základě prostudovaných knih o pohybových hrách, jsem dospěla k závěru, že má hypotéza se potvrdila. Knih, které se zabývají problematikou pohybových her k rozvoji pohybových schopností je spousta. Mě osobně nejvíce zaujala kniha od Ferdinanda Mazala – „Pohybové hry a hraní“ z roku 2000. Z této knihy jsem čerpala nejčastěji při zpracovávání denních příprav a při realizaci výzkumu.

Díky prostudovaným knihám jsem měla možnost zhotovit si databázi pohybových her, které se týkají rozvoje pohybových schopností dětí. Zjistila jsem, jaká pohybová hra rozvíjí jakou pohybovou schopnost.

Pohybové hry však nerozvíjí pouze jednu pohybovou schopnost, ale vždy více najednou. Například u pohybové hry „Na mrazíka“ děti utíkají před „mrazíkem“ (určené dítě), tudíž rozvíjí pohybovou schopnost (rychlost), dále pokud se „mrazík“ někoho dotkne ten musí „zmrznout“. Nesmí se hýbat a musí mít nohy v roznožení. Děti, které ještě nejsou zmražené mohou zmraženému podlézt nohy a tím ho vysvobodit (pohybová schopnost – obratnost). Každá pohybová hra je zaměřena na jiné, či stejné pohybové schopnosti, ale nikdy se nestane, že by se rozvíjela pouze jedna.

Jedna pohybová schopnost, ale vždy převládá nad ostatními. Při různých honičkách je rozvíjena nejvíce rychlost a vytrvalost („Honička ve dvojicích“, „Honička směšná“...). Flexibilita je rozvíjena téměř u všech pohybových hrách, nejčastěji při vybíjení nebo u pohybové hry „Všichni domů“, kdy se děti schovávají do klubíčka před „bleskem“. Obratnost je stejně jako flexibilita rozvíjena téměř u všech pohybových her, kde se děti musí více hýbat (honičky, „Přehazovaná“...). Sílu rozvíjíme nejvíce u pohybových her kde se využívá hodů, skoků, chytání apod. („Přehazovaná“, „Na veverky a kuny“)

2. hypotéza – znění -Předpokládám, že v různých institucích zabývajících se dětmi předškolního věku využívají z 30% řízené pohybové činnosti pohybové hry.

Z výsledků tabulky (viz. Příloha tabulka č. 4) vyplývá, že se tato hypotéza nepotvrdila, byť u některých institucích tento předpoklad byl shodný.

Výsledky podpořily předpoklad ve všech pozorovaných mateřských školách až na mateřskou školu Sokolovskou, kde se řídí hlavně spontánností dětí. Tato školka je zdravou mateřskou školou. Děti mají možnost cvičit v tělocvičně, pokud samy chtějí. Mají do tělocvičny volný vstup, ale podmínkou je, ohlášení tohoto uskutečnění paní učitelce. V této mateřské škole preferují vycházky, pobyt venku. Chodí se s dětmi dříve a častěji ven než-li v ostatních běžných mateřských školách. Preferují to, že děti se protáhnou na čerstvém vzduchu samy, tak jak potřebují.

Ostatní sledované mateřské školy mojí hypotézu potvrdily. Jak vidíme, v tabulce čas strávený pohybovými hrami je u všech těchto školách kolem 12 minut. V těchto mateřských školách probíhá každodenní ranní cvičení (tělovýchovná chvilka) po dobu přibližně 30 minut . Rušná část, tedy zahřívací, je vyplněna pohybovou hrou („Na sochy“, „Na čaroděje“...). Po rušné části následuje rozvíčka dle vzoru. Vzorem je u většiny případů paní učitelka, popřípadě jedno předem zvolené dítě, které předcvičuje. Paní učitelka opravuje chyby, které vznikají u jednotlivých cviků.

V institucích zaměřených na určitý sport pro děti předškolního věku se moje hypotéza nepotvrdila. Trenéři, cvičitelky, vedoucí se zaměřují hlavně na to, aby se děti co nejvíce a nejlépe seznámily s předměty, pomůckami a cviky, které jsou potřebné pro ten daný sport, kterému se věnují. Například ve fotbalovém kroužku se děti seznamují s fotbalovým míčem. Na kroužku atletiky se seznamují s různými typy běhů apod.

Trénink kroužků atletiky a fotbalu, kde jsem se byla podívat, trval 1 hodinu. Z toho ve fotbalovém kroužku hrály pouze na úvod jednu pohybovou hru („Rybičky, rybičky“). Zbytek hodiny byl věnován různým cvičením na běh, rychlý start, cvičení s fotbalovým míčem.

Na atletickém kroužku děti hrály pohybové hry až na konci hodiny po skončení tréninku. Trénink byl věnován na úvod běžecké abecedě, zdokonalení běžecké abecedy, dále různým cvičením na sprinty, běhy s nízkými překážkami.

V sokole se mé předpoklady potvrdily nejvyšším procentem. Zde se děti věnovaly celou polovinu času pohybovým hrám. Vedoucí si připravila pro děti mnoho pohybových i jiným her. Záleželo na přání dětí, co se jim bude líbit nejvíce.

3. hypotéza – znění – Předpokládám, že ve speciálně zaměřených institucích na určitý sport pro děti předškolního věku využívají jiné a složitější pohybové hry než v ostatních institucích pro děti předškolního věku.

Ze získaných odpovědí z rozhovorů, které jsem vedla s trenéry institucí zaměřených na určitý sport jsem došla k závěru, že v těchto institucích nepoužívají jiných speciálních pohybových her na ten konkrétní sport. Tudíž tato hypotéza se mi nepotvrdila.

Domnívala jsem se, že v těchto institucích budou používat pohybové hry, které jsou zaměřeny na určitý sport. Například pohybová hra „Bago“, zde děti stojí v kruhu a posílají si fotbalový míč. Jedno dítě je v kruhu a snaží se míč chytit – tato pohybová hra je zaměřena na základní dovednosti pro fotbal. Existuje mnoho pohybových her věnovaných např. fotbalu.

Trenér fotbalového kroužku se kterým jsem vedla rozhovor, mi řekl, že tyto pohybové hry využívá u starších hráčů. U těchto malých dětí využívají běžné pohybové hry. Jsou to různé honičky a jiné pohybové hry, které se snadno vysvětlí a děti je rychle chápou. Hrají pohybové hry takové, které jsou zaměřeny na všestranný fyzický rozvoj předškolních dětí.

4. hypotéza – znění - Předpokládám, že děti předškolního věku, které pravidelně dochází na jakýkoliv sportovní, tělovýchovný kroužek, jsou pohybově zdatnější než děti předškolního věku, které nenavštěvují žádný takový kroužek.

Na základě výsledků, které jsou znázorněny v tabulce (viz. Příloha tabulka č. 2, č. 3) pravidelně sportujících dětí, je vyhodnocení hypotézy jednoznačné. Předpoklady se potvrdily.

Děti, které pravidelně docházejí na jakýkoliv tělovýchovný kroužek, jsou zdatnější ve všech pohybových schopnostech o více než 15%. V některých více než v jiných.

Testování bylo na stejném principu, jako realizace mého výzkumu. Byly použity stejné testy, jak v mateřské škole na děti, které nedochází na žádný kroužek, tak na děti trénované, které dochází pravidelně na nějaký kroužek (fotbal, atletiku).

Testy, které byly použity – Skok do dálky z místa (obratnost, síla)

Člunkový běh (rychlost)

Hod na cíl (síla)

Měření hlubokého předklonu z vyvýšené plochy (flexibilita)

Dráha obratnosti (obratnost, rychlost)

Podmínky byly nastaveny tak, aby ani jedni nebyly ve výhodě.

5. hypotéza – znění -Předpokládám, že při pravidelném působení po dobu 2.měsíců na pohybové schopnosti dětí předškolního věku pohybovými hrami, dojde ke zlepšení výsledků testování pohybových schopností o 5%.

K ověření této hypotézy jsem zrealizovala výzkum v mateřské škole v Praze 9 v Běchovicích. Průběh testování popisuji výše v textu. V přílohách je také tabulka(viz.

Příloha č. 1), která potvrzuje tuto hypotézu. Výsledky jsou zapsány v aritmetickém průměru třídy, která byla zkoumána. Nejdříve je zapsán aritmetický průměr třídy při vstupním měření a poté při výstupním měření. Po zprůměrování obou výsledků následuje zjištění o kolik procent se výsledky dětí zvýšily – u skoku do dálky z místa jsou výsledky o 5,58% lepší, u hodu na cíl jsou výsledky o 127.27% lepší, u měření hlubokého předklonu z vyvýšené plochy jsou výsledky o 226.67% lepší. Ve člunkovém běhu se děti zlepšily o 5,03%, v obratnostní dráze se zlepšily o 6,59%.

Použita byla také směrodatná odchylka, aby bylo znázorněno o kolik jsou jednotlivé děti odchýleny od aritmetického průměru a jak jsou srovnatelné mezi sebou. Toto je stejně jako u aritmetického průměru znázorněno při vstupním měření i při výstupním a opět je znatelný rozdíl mezi výsledky. Děti se mezi sebou vyrovnaly.

K řešení této hypotézy jsem aplikovala pohybové hry nejčastěji z knihy od Ferdinanda Mazala „Pohybové hry a hraní“.

Vyhodnocení všech používaných her, na základě oblíbenosti:

HONIČKA DVOJIC – děti se u této pohybové hry dobře bavily, zkoušely jsme různá zachycení mezi dvojicemi a děti byly i samy aktivní a vymýšlely obměny.

RYBIČKY, RYBIČKY – tato pohybová hra je u dětí jedna z nejoblíbenějších, chtěly jí hrát skoro pokaždé. Pravidla už znaly, a tak hra probíhala hladce bez žádného vysvětlování.

HONIČKA SMĚŠNÁ – děti se do pohybové hry zapojily s chutí. Bylo znát, že se jim tato forma honičky líbí. Samy se potom snažily, chytat na místech, na kterém je složitější se držet.

EVOLUCE – u této hry nastal problém, některé děti neuměly „stříhat“ – kámen nůžky papír, tudíž když se sešly dvě děti, které toto nezvládaly, vždy na konci stříhání dávaly

ten samý znak, co ten druhý a stříhaly spolu do nekonečna. Dětem jsem to vysvětlila, ale nedokázaly to vstřebat, proto jsem tuto hru ukončila dříve než jsem měla v plánu a zahrály jsem si jinou.

NA ČERVENOU KARKULKU – s touto hrou nastal problém, děti nejdříve nepochopily pravidla. Tedy organizační problém z mé strany. Děti nevěděly, kdo kdy má vybíhat, zda bílý, či červený na vyslovení červené. Dětem jsem hru vysvětlila znova a lépe. Raději jsem se dětí zeptala jestli už tomu rozumí a můžeme začít. Nikdo neprotestoval, že by nerozuměl, a tak jsme začaly. Když jsem začala povídat a řekla jsem barvu, děti vyběhly správně a pár dětí pochyťaly. Děti, které byly chycené šly ke skupině, které chytaly. Když to tak udělaly, měly v hlavě zmatek a nevěděly na kterou barvu teď reagovat. Nastal další problém a znovu jsem to dětem vysvětlovala. Na další povel už to děti přestalo bavit a bylo vše ve zmatku. Děti začaly odcházet, že tuto hru hrát nechtějí. Svolala jsem tedy děti do jednoho hloučku a zkoušela jsem je motivovat na jinou hru, ale děti už hrát hry nechtěly po předchozím neúspěchu. Nechala jsem tedy děti dělat, co chtěly a pohybové hry jsem si nechala na další setkání v náhradním termínu.

Vzala jsem si ponaučení, že složitější pohybové hry pro takto staré děti nejsou vhodné, pokud je málo času na vysvětlování pravidel. Je třeba vysvětlovat pravidla déle a více do hloubky, aby nenastal tento zmatek a poté problém a nechť hrát tuto pohybovou hru.

NA VEVERKY A KUNY – na tuto hru jsem na vázala hned po pohybové hře „přehazovaná“. Děti na přehazovanou měly každý jednu papírovou kouli. Ty daly do jednoho kruhu. Pak jsem dětem rozdala ještě další papíry – aby vycházelo, že každý udělal tři papírové koule. Kuny jsem zvolila dva chlapce, kteří jsou trochu aktivnější a méně poslušný než ostatní, abych jim umožnila se předvést. Chlapci však nedodržovali pravidla, že musí koule vyhazovat po jedné nebo po dvou, vyhazovaly je po více, musela jsem hru přerušit a znovu vysvětlit pravidla. Vyměnila jsem „kuny“ a hra mohla

pokračovat. Tentokrát už to děti pochopily a dohrály až dokonce. „kuny“ byly velmi šikovné a zvítězily.

Chlapcům, kteří byli první „kuny“ se výměna jejich role nejdříve nelíbila a odešli si sednout. Nakonec je však hra zlákala a přidaly se k ostatním „veverkám“.

NA MOLEKULY – dětem se tato pohybová hra líbila. Nejdříve jsem jim ve zkratce vysvětlila pojem molekuly, aby věděly na co si hrajeme. Poté jsem bubnovala a děti chodily, běhaly, poskakovaly do rytmu. Na povel se utišily a čekaly kolikrát zabubnuji, aby věděly, jak velkou mají udělat skupinu. Většinou se jim to povedlo správně spočítat, když ne poradila jsem jim. Děti do hry byly zapálené a při bubnování počtů, byly jak myšky a soustředily se na správný výpočet.

KUBA ŘEKL – tuto pohybovou hru většina dětí už znala. Vyprávěly mi, že jí hrály na angličtině. Přesto jsem pohybovou hru vysvětlila, aby se jí naučily i ostatní děti, které jí neznaly. Hra měla úspěch. Nehrály jsem jí na vypadávání, ale na zadávání úkolů tomu, kdo to spletl.

NA KRÁLE – při této pohybové hře jsme se s dětmi hodně nasmály. Hrály jsem jí s dětmi hned první den, co jsem začala výzkum. Udělaly jsme zástup, všichni stály za mnou. Já byla králem a děti opakovaly vše, co jsem dělala já. Skákaly jsme snožmo, po jedné noze, běhaly jsme, skákaly jsme „panáka“... Pokaždé když jsem se otočila děti mi musely složit poklonu. Hra je zaujala a chtěly si vyzkoušet dělat krále sami. Vybrala jsem asi tři děti, kteří si vyzkoušely dělat krále. Úkolu se shostily velmi úspěšně. Vymýšlely nové a nové poskoky, tanečky a všem se líbily.

KRYSÍ OCÁSEK – pravidla pohybové hry, která byla vysvětlena, měla u dětí úspěch. Při prvním pokusu jsem vybrala za „krysu“ chlapečka, který si s úkolem nevěděl rady.

A pohybová hra nebyla naplněna. Při druhém vybírání jsem si dala pozor, abych vybrala dítě šikovnější. Tento výběr se mi vydařil a hra měla konečně správný směr.

Z VODY DO VODY – děti si tuto pohybovou hru oblíbily, bavila je, líbily se jim rychlé změny. I když byly špatně přiznaly se, ale hru jsme nehrály na vypadávání, jen na trestné body. Na konci si děti udělaly tolik dřepů, kolik měly trestných bodů.

ZMRZLINA – tato hra se dětem líbila, hodně si jí spojovaly s pohybovou hrou „cukr, káva, limonáda“ – proto jim ze začátku dělaly problém nové pravidla této obměny. Děti zapomínaly na to, že ten kdo vyvolává (hláskuje) je i zároveň honičem. Takže pro ně končila pohybová hra tím, že se honiče někdo dotkl. Hned se chtěly střídát. Proto jsem navrhla, že prvním honičem budu já, aby děti názorným příkladem pochopily pravidla této pohybové hry. To u dětí mělo velký úspěch a také tímto způsobem, nenásilně pochopily nová pravidla a podřídily se jim.

NA TŘETÍHO – tato celkem jednoduchá pohybová hra, vyvolala u dětí nejdříve zmatek. Děti stály za sebou ve dvojicích do kruhu. Dva stály a mimo a určily, kdo bude honič a kdo honěný. Pohybová hra mohla začít, děti běhaly a když se schovaly před někoho, nastal útlum. Děti najednou nevěděly, co teď. Musela jsem jim při hře radit, kdo koho chytá. Děti nejdřív stály a až po chvíli se rozeběhly a pokračovaly. Hra byla po celou dobu hraní zmatená. Děti se nedokázaly rychle zaktivovat na změnu rolí.

SPÍCÍ OBR – tato pohybová hra je jedna z mála, která je lehká na vysvětlení a pochopení pravidel. Proto začaly všichni hrát s chutí a bez zábran. Pohybovou hru jsme si zahrály víckrát, protože se děti u ní bavily.

PŘEHAZOVANÁ – děti tuto pohybovou hru už znaly. Při vysvětlování mě doplňovaly a samy věděly, co mají dělat. Proto jsem neztrácela čas a pohybovou hru odstartovala. Děti si jí užily, bavila je.

VŠICHNI DOMŮ – tato pohybová hra se u dětí stala oblíbenou. Žádaly ji hrát skoro každý den. Bavilo je vyhledávat nové a nové předměty na které mohou vylézt, aby se „neutopily“. U této pohybové hry jsem měla jistotu, že se zapojí všechny děti.

STRAŠIDELNÝ HRAD – ze začátku děti tato hra nadchla, ale po chvíli už děti chodily za mnou a tahaly mě za svetr, aby byly příště na řadě oni. Abych zakryla pod hadr právě je. Všichni chtěly být zakrytými a nedokázaly ani nechtěly pochopit, že je dětí ve třídě spousta a výběr, které dítě zakryji je těžký. Ráda bych dětem vyhověla, ale vždy to nejde, proto jsme tuto pohybovou hru raději už nezařazovala.

Každý den v mateřské škole s dětmi byl neopakovatelný. Děti jsou nevyzpytatelné, nikdy nevíte, čím vás překvapí. I když nastalo pár komplikací, atmosféra byla vždy příjemná. Nikdy nenastal žádný problém, který by se nedal vyřešit.

Paní učitelky uvítaly vše, s čím jsem do školky přišla. Byly otevřené novým věcem. Také měly pochopení a vždy mi šly vstříc.

Byla jsem spokojená s výběrem mateřské školy pro realizaci výzkumu.

10 Závěr:

Při zpracovávání práce jsem se dozvěděla spoustu nových a zajímavých věcí. Věnovala jsem se stanoveným cílům, které jsem splnila. Zrealizovala jsem výzkum.

Práce s dětmi byla velmi zajímavá. Měla jsem možnost samostatně pracovat s dětmi a za tuto možnost jsem velmi vděčná učitelkám mateřské školy v Běchovicích. Zjistila jsem díky možnosti realizovat výzkum, které pohybové hry děti baví nejvíce a které jsou naopak pro děti moc těžké. Také jsem si sama musela poradit v těžkých chvílích, když děti neměly náladu poslouchat a učit se nová pravidla. Tento výzkum a práce s dětmi mi daly hodně a mohu si vzít ponaučení.

Také jsem si zhotovila databázi pohybových her, kterou mohu použít v dalších letech praxe v mateřských školách.

Rčení „Kdo si hraje nezlobí“ je pravdivé, když se mi povedlo, vybrat pohybovou hru takovou, která všechny děti zaujala, všichni byli spokojeni a hrály s chutí a radostí.

- **Každá pohybová hra rozvíjí více pohybových schopností ne pouze jednu.**
- **Všechny pohybové hry rozvíjí pohybové schopnosti pouze tehdy, jsou-li realizovány pravidelně a delší dobu.**
- **Pokud děti předškolního věku dochází pravidelně na jakékoliv cvičení či tréninky (od tancování po fotbal), podstatně zvyšují svou úroveň pohybových schopností.**
- **Je důležité, aby trenéři, kteří se zaměřují na určitý sport a děti předškolního věku, dbali, že u takto starých dětí je důležitý všestranný rozvoj.**
- **Důležité je děti správně motivovat, tak aby se všechny děti pohybové hry zúčastnily s maximálním nasazením.**
- **V mateřské škole je velmi užitečné mít zhotovenou databázi pohybových her. U dětí nikdy nevíte, jakou budou mít náladu a dobře zvolená pohybová hra dokáže děti vždy nejen povzbudit, ale i ukáznit.**

Bakalářská práce může být využita jako metodický materiál a zásobník pohybových her pro začínající učitele mateřských škol, cvičitele zájmových sportovních kroužků a trenéry sportovních oddílů předškolních dětí.

11 Použitá literatura

- [1] BLAHUŠ, P. K teorii testování pohybových schopností. Praha: Univerzita Karlova, 1976. 178 s.
- [2] ČELIKOVSKÝ, S. Tělesná zdatnost a výkonnost. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1969. 254 s.
- [3] ČELIKOVSKÝ, S. Teorie pohybových schopností. Praha: Univerzita Karlova, 1976. 280 s.
- [4] DVOŘÁKOVÁ, H. Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí. Praha: Univerzita Karlova, 2007. 123 s. ISBN 978-80-7290-298-9.
- [5] DVOŘÁKOVÁ, H. Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2000. 95 s. ISBN 80-7290-005-6.
- [6] JUKLÍČKOVÁ – KRESTOVSKÁ, Z. Pohybové hry dětí předškolního věku. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 312 s.
- [7] KOŤÁTKOVÁ, S. Hry v mateřské škole v teorii a praxi. Praha: Grada, 2005. 184 s. ISBN 80-247-0852-3.
- [8] MAZAL, F. Hry a hraní pohledem ŠVP. Olomouc: Hanex, 2007. 394 s. ISBN 978-80-85783-77-3.
- [9] MAZAL, F. Pohybové hry a hraní. Olomouc: Hanex, 2000. 292 s. ISBN 80-85783-29-0.
- [10] MĚKOTA, K; CUBEREK, R. Pohybové dovednosti – činnosti – výkony. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 163 s. ISBN 978-80-244-1728-8.
- [11] MĚKOTA, K; NOVOSAD, J. Motorické schopnosti. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 175 s. ISBN 80-244-0981-X
- [12] MUŽÍK, V; KREJČÍ, M. Tělesná výchova a zdraví. Olomouc: Hanex, 1997. 139 s. ISBN 80-85783-17-7.
- [13] NEUMAN, J. Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly. Praha: Portál, 2003. 157 s. ISBN 80-7178-730-2.

- [14] ROVNÝ, M; ZDENĚK, D. Pohybové hry. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1982. 205 s.
- [15] RUBÁŠ, K. Pohybové hry. Plzeň: Západočeská univerzita, 1997. 147 s. ISBN 80-7082-371-2.
- [16] TATROVÁ, H. Pohybové hry v mateřské škole. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. 100 s.

12 Přílohy

Příloha č. 1 – testování vybraných pohybových schopností dětí v MŠ - Běchovice

TABULKA Č. 1

Jména	skok do dálky (cm)			hod na cíl			člunkový běh (s)			m. z vyvýšené plochy (cm)			dráha obratnosti (s)		
	před	po	rozdíl	před	po	rozdíl	před	po	rozdíl	před	po	rozdíl	před	po	rozdíl
Benčíková Hana	126	128	2	0	0	0	17.5	16.6	-0.9	-2	-2	0	15.5	14.3	-1.2
Benešová Klára	78	100	22	0	0	0	18.6	17.6	-1	0	-2	-2	17.8	15.7	-2.1
Brabec Antonín	118	139.5	21.5	1	2	1	16.2	14.5	-1.7	0	-2	-2	11.9	11.1	-0.8
Holeček Vojtěch	127	131	4	1	1	0	16.1	15.8	-0.3	0.5	0.5	0	14.4	13.8	-0.6
Janda Tomáš	126.5	138	11.5	1	1	0	16.1	14.6	-1.5	0.5	-1	-1.5	14.4	13.8	-0.6
Konečná Klára	88	97	9	0	0	0	18	17.3	-0.7	-16	-17	-1	15.1	14.8	-0.3
Korda Jan	124.5	129	4.5	0	1	1	16.4	16	-0.4	4.5	3	-1.5	16.7	15.3	-1.4
Kožušníková Karolína	101.5	105	3.5	0	1	1	15.5	14.9	-0.6	-3	-4	-1	24.1	22.7	-1.4
Krejčířik Marek	91	95	4	2	2	0	17.8	16.9	-0.9	3	2	-1	18.5	18.1	-0.4
Kučera Tomáš	123.5	125	1.5	1	1	0	14.3	13.7	-0.6	4.5	3.5	-1	11.5	10.7	-0.8
Mužik Simon	121	122	1	1	2	1	15.7	15.7	0	8	5	-3	14.2	12.3	-1.9
Němec Lukáš	104	108	4	0	1	1	16.5	15.9	-0.6	3	1	-2	17.2	16.9	-0.3
Novák Daniel	98	102	4	0	0	0	18.1	17.6	-0.5	7	4	-3	15.8	14.9	-0.9
Pavlátová Jana	86	91	5	1	1	0	19.2	19	-0.2	2	1	-1	20.1	19.5	-0.6
Petráňová Natálie	61	70	9	1	1	0	19.8	18.9	-0.9	4	3	-1	19.9	18.2	-1.7
Prokešová Anna	100	103	3	0	0	0	16.4	15.9	-0.5	-1	-1.5	-0.5	18.9	18.2	-0.7
Reznák Matěj	122	122.5	0.5	0	2	2	16.9	16.2	-0.7	-2.5	-3.5	-1	15.4	14.1	-1.3
Safránek Jakub	112	114	2	0	1	1	16.9	15.9	-1	-2.5	-3	-0.5	18.5	17.5	-1
Štolhofer Jakub	99	101	2	1	2	1	16.2	16.1	-0.1	1	-1	-2	18.1	16.7	-1.4
Vičko Adam	92	97	5	0	1	1	20.1	19.1	-1	3.5	2	-1.5	25.1	22.8	-2.3
Zeman David	106	109	3	0	1	1	15.7	14.9	-0.8	4.5	2.5	-2	22.2	21.1	-1.1
Zeman Kryštof	137.5	142	4.5	1	2	1	13.8	13.8	0	-4	-5	-1	11.5	10.3	-1.2
Zeman Tadeáš	117.5	133.5	16	0	0	0	15.7	15	-0.7	1.5	0.5	-1	11.9	11.1	-0.8
Zlka Patrik	89	94	5	0	1	1	21.3	20.7	-0.6	4.5	3	-1.5	24.3	22.5	-1.8
Zitová Nikola	103.5	104	0.5	0	1	1	16.9	16.2	-0.7	-6	-8	-2	20.9	18.9	-2
Průměr	106.1	112.02	5.92	0.44	1	0.56	17.03	16.35	-0.676	0.6	-0.76	-1.36	17.36	16.21	-1.144
Zlepšení v %			5.58			127.27			3.97			226.67			6.59
Směrodatná odch.třída	18.02	17.82		0.57	0.69		1.73	1.70		4.79	4.53		3.90	3.68	

Příloha č. 2 – testování vybraných pohybových schopností dětí předškolního věku z fotbalového klubu - Běchovice

TABULKA Č. 2

Jména	skok do dálky (cm)			hod na cíl			člunkový běh (s)			m. z vyvýšené plochy (cm)			dráha obratnosti (s)		
	před	po	rozdíl	před	po	rozdíl	před	po	rozdíl	před	po	rozdíl	před	po	rozdíl
Davídek Michal		135			2			13.8			-2			11.8	
Janda Tomáš		138			1			14.6			-1			13.8	
Kučera Tomáš		125			1			13.7			3.5			10.7	
Kudláček Lukáš		137			2			14.1			-1			12.4	
Mužik Šimon		122			2			15.7			5			12.3	
Novotný Karel		122			1			14.8			-1			12.9	
Zeman Kryštof		142			2			13.8			-5			10.3	
Zeman Tadeáš		133.5			0			15			0.5			11.1	
Průměr		131.81			1.38			14.44			-0.13			11.91	
% rozdíl sport / třída	24.23	17.67		212.50	37.50		15.21	11.71		120.83	-83.55		31.36	26.52	
Směrodatná odch.sport		7.25			0.70			0.67			2.94			1.10	

Příloha č. 3 – testování vybraných pohybových schopností dětí předškolního věku z atletického kroužku – Újezd nad lesy

TABULKA Č. 3

Jména	skok do dálky (cm)			hod na cíl			člunkový běh (s)			m. z vyvýšené plochy (cm)			dráha obratnosti (s)		
	před	po	rozdíl	před	po	rozdíl	před	po	rozdíl	před	po	rozdíl	před	po	rozdíl
Eibichová Linda		145			1			13.5			-15.5			11.3	
Kebrt Ondra		140			0			14.8			-8			13.2	
Korbelová Barbora		123.5			1			15.3			0			13.8	
Malátová Majda		131			0			14.2			-4			13.4	
Rokos Michal		160			2			12.9			-10			10.2	
Toušková Barbora		122.5			3			13.7			-13			12.1	
Průměr		137.00			1.17			14.07			-8.42			12.33	
% rozdíl sport / třída	29.12	22.30		165.15	16.67		17.39	13.98		1502.78	1007.46		28.94	23.92	
Směrodatná odch.sport		13.11			1.07			0.81			5.23			1.27	

Příloha č. 4 – procentuální vyjádření použití pohybových her v institucích pro děti předškolního věku v tělovýchovných činnostech

TABULKA Č. 4

Instituce pro děti předškolního věku	délka tělovýchovných chvil	čas věnovaný pohybovým hrám	kolik % je věnováno pohybovým hrám
MŠ - Sokolovská	0 minut	0 minut	0.00
MŠ - Běchovice	35 minut	12 minut	34.29
MŠ - Doplní Počernice	33 minut	15 minut	45.45
MŠ - Černý Most	32 minut	11 minut	34.38
Fotbalový klub - Běchovice	60 minut	3 minut	5.00
Atletický kroužek - Újezd nad lesy	60 minut	10 minut	16.67
Sokol - Jahodnice	60 minut	32 minut	53.33

Příloha č. 5 - dokumentární fotografie experimentu v MŠ Běchovice











